بيت إروين
إلزا دنويدي

امتحانات بِلا خوف

كيف تتغلب على رهبة الامتحان
وتحصل على درجات أفضل

ترجمة
إياد ملحم

دار الحسام

امتحانات بلا خوف

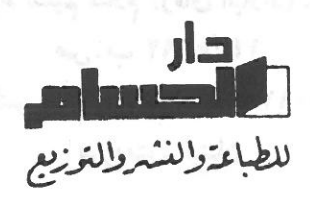
كيف تتغلب على رهبة الامتحان
وتحصل على درجات أفضل

تأليف

بيت إروين — إلزا تيريزا دنويدي

ترجمة

إياد أحمد ملحم



اسم الكتاب في الأصل: Test Without Trauma
تأليف: Bette Erwin and Elza Teresa Dinwiddie
الطبعة الأولى نشرت عام ١٩٨٣ من قبل:
Grosset and Dunlap Publishers - New York
ترجمة: إياد ملحم
الطبعة العربية الأولى: ١٩٩٤

دار الحسام
للطباعة والنشر والتوزيع
أول اوتوستراد سليم سلام (زقاق البلاط) - بناية السراي
ص.ب ١٤/٥٣٩٢
فاكس رقم ٠٠١٢١٢٤٤٤٨٠٥٦
بيروت - لبنان

المحتويات

الصفحة

الصفحة

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الترجمة

هناك كثير من الكتب المؤلفة والمترجمة في المكتبة العربية حول موضوعات القياس والتقويم والامتحانات بشكل عام. وهناك أعداد أكبر من كتب كهذه في مكتبات البلدان المتقدمة بلغات أجنبية عديدة. جميع تلك الكتب تقريباً تتناول موضوع الامتحان من حيث بنائه وأنماطه ونتائجه وما يترتب على تحليل تلك النتائج من أحكام وإجراءات تخدم العملية التربوية وتعود عليها بالنفع والفائدة. بيد أنه قلما نجد بين تلك الكتب واحداً يتناول نفسية الطالب الذي يؤدي الامتحان، وكيفية مساعدته في أداء تلك العملية على خير وجه.

هذا الكتاب مؤلف خصيصاً لتحقيق هذا الغرض، حيث يدور بمجمله حول «كيف تتغلب على رهبة الامتحان وتحصل على درجات أفضل»، بل وحول كيفية تحويل قلق الامتحان إلى حافز للإبداع وبذل مزيد من الجهد لتحقيق نتائج أفضل. وهو كتاب يهتم، في الدرجة الأولى، بالناحية النفسية للممتَحَن، فيساعده في نبش الماضي بحثاً عن مصادر قلقه من الامتحانات، ويحاول توجيهه لتطوير عادات جديدة تمكنه من الانتصار على ذلك القلق والتخلص منه كلياً إن أمكن. غير أن الكتاب لا يهم التلميذ الممتَحَن وحده، بل ويهم كذلك كل معلم، وولي أمر، وأسرة. إذ إن المعلم الذي يبالغ في التشدد مصدر من مصادر الإحباط والقلق لدى تلامذته. والأسرة الملحّة بمطالبها، وطموحاتها، وضغوطها مصدر رئيس آخر تكمن فيه جذور القلق لدى الأبناء.

لقد حاولت مؤلفتا الكتاب أن تساعدا كل من يخشى الامتحانات ببعض أنماط العلاج النفسي المقرون بحركات وتمارين بدنية، وقدمتا خبرات مفيدة ومعلومات نافعة بغرض تعزيز الثقة بالنفس ومواجهة النتائج لتحقيق التوافق النفسي والذهني مع أجواء الامتحانات. وقد أكّدتا على أن مثل هذه المساعدة ليست بديلاً عن قراءة المادة التعليمية المقررة ودراستها دراسة وافية. كما وأكّدتا على أن مفتاح النجاح

يكمن في ثقة المرء بنفسه وقدراته، وفي حسن إعداده للامتحان. وذكرتا أن الاختبارات بشكل عام أمر جوهري وأساسي في حياتنا اليومية، بل هي أمر ضروري ومطلوب لكي نتعرف على قدراتنا ومهاراتنا وإنجازاتنا. كما ودعت المؤلفتان إلى تدريس موضوع الامتحانات في المدارس الثانوية والجامعات.

بيد أنه تجدر الإشارة إلى أن هذا الكتاب يستمد مادته وأمثلته من البيئة الأميركية والمجتمع الأميركي. ولذا كان من الطبيعي أن نجد فيه - وفي الفصل السابع بوجه خاص - بعض المفاهيم والعبارات التي لا تناسب مجتمعنا العربي وتقاليدنا الحضارية. ومن هنا نبعت الحاجة إلى ترجمة بعض الفقرات أو الجمل بشيء من التصرف. ويلاحظ كذلك أن الكتاب يولي المرأة عناية خاصة بحكم أن مؤلفتيه من الجنس نفسه، مما جعلهما أكثر احتكاكاً بالمرأة وإحساساً بمشاعرها ومشكلاتها. كما أن الفصل السادس يتحدث في معظمه عن الامتحانات الشائعة في الولايات المتحدة الأميركية. ومع ذلك، يظل الاطلاع على خبرات الأمم الأخرى وأفكارها أمراً مفيداً ومطلوباً، نظراً لأن عواطف الإنسان وهمومه ومشكلاته تتشابه في جوهرها إلى حد كبير في كل مكان وزمان. وهذا الذي شجعنا على ترجمة الكتاب ونقله إلى القارىء العربي علّه يجد فيه بعض النفع الذي قصدنا إليه ورجوناه.

بقي أن أشير إلى أن عنوان الكتاب في الأصل يعني «رهاب الامتحان»، وبعبارة أدق «امتحانات بلا رهاب». والرهاب هو الهلع المرضي، أي الخوف الشديد الذي لا داعي له. بيد أننا اخترنا العنوان الحالي للتبسيط.

وأخيراً، أتوجه بالشكر إلى كل من شجع أو ساعد في إخراج هذه الترجمة إلى النور، خاصة إلى دار الحسام للطباعة والنشر والتوزيع وإلى ابني بسام الذي يسرّ لي الاطلاع على الكتاب بلغته الأصلية.

والله أسأل السداد والتوفيق.

إياد ملحم

نيسان (إبريل) ١٩٩٤

مقدمة الكتاب

هذا الكتاب موجه إلى كل فرد يعاني من القلق الذي يصحب عادة الامتحانات. وعلى العموم فإن كل فرد تقريباً يعاني شيئاً قل أم كثر من القلق عندما يتقدم لأداء اختبار ما. هذا، ولا يخلو الأمر بالطبع من وجود قلة نادرة من الناس تتمتع بثقة كاملة بالنفس، وتنظر إلى الامتحان كتحد وفرصة لإظهار القدرات. وعلى النقيض من هؤلاء، نجد فئة أخرى من الناس تحس بشيء من الغثيان عندما تشرع بأداء اختبار ما. ولا يخفى أن قليلاً من القلق قد يجعل المرء متيقظاً ومستعداً بل ومتحفزاً لأداء الامتحان بشكل أفضل.

إن رهبة الامتحان قد تصدم المرء وتصيبه بالشلل التام. حيث إنك قد تذهب لأداء امتحان ما بعد استعداد جيد وثقة بأنك تعرف جيداً المادة التي ستمتحن فيها، ومع ذلك قد تصاب فجأة بنسيان كل شيء يتعلق بتلك المادة عندما يقع بصرك لأول وهلة على الأسئلة. ونتيجة لذلك، فإنه يتعذر على الامتحان أن يقيس بصدق معلوماتك ومهاراتك الحقيقية.

بعض الأفراد يعانون من قلق لا حد له عندما يواجهون أسئلة غير متوقعة أو غير مألوفة، أو عندما يكتشفون فجأة أنهم لم يعدوا أنفسهم جيداً للامتحان. ولكن، ماذا نعني بالقلق الذي يصحب الامتحان؟ ولماذا نصاب بمثل ذلك القلق؟ وما الذي ينبغي علينا عمله للتغلب على القلق وبالتالي للحصول على أفضل الدرجات التي يمكننا الحصول عليها؟

يبدو على العموم أن هناك فئتين من الناس الذين يعانون من رهبة الامتحان والقلق المصاحب له. فبعض الناس بشكل عام أكثر قلقاً وأكثر ميلاً لإبداء القلق في العديد من المواقف المختلفة. هؤلاء يتسمون بأنهم قلقون تقريباً باستمرار. حيث نجد جهازهم العصبي الذاتي الذي يتحكم بالعديد من الأفعال اللاإرادية في الجسم بما في ذلك الخوف، أكثر حساسية مما هو لدى الفرد العادي. وقد تكون هذه الخاصية بالطبع من الخصائص الموروثة التي لا دخل لإرادة الفرد فيها.

أما الفئة الثانية من الناس الذين يرهبون الامتحان فهي الفئة التي يعاني أفرادها من حساسية مفرطة بشكل خاص من النقد ومن الخضوع لأحكام الآخرين، علاوة كذلك على خوفهم المفرط من الفشل.

هذا، ومهما تكن أسباب خشيتك من الامتحانات، تلك الأسباب التي قد تكون واحداً أو مجموعة من العوامل المذكورة أعلاه، فليس من الضروري أن تلازمك تلك الأسباب وتستمر معك (وهذا يعني أن بإمكانك التخلص منها والتغلب عليها). حيث إن هناك العديد من الطرائق المختلفة التي تمكنك من القضاء على ما يقلقك أو يرهبك من الامتحانات بل ومن تحويل ذلك القلق إلى قوة دافعة تجعلك تؤدي الامتحان على خير وجه.

سوف نناقش في هذا الكتاب، بشكل أساسي، برنامجاً يمكنك أن تنشئه وتطوره للتغلب على القلق الذي تعاني منه وبالتالي للحصول على درجات أفضل. وهو برنامج متواصل يمكنك تطبيقه على أساس يومي للتقليل من مستوى القلق المزمن الذي تعاني منه، بشرط أن تكون لديك وسيلة، أو مجموعة من الوسائل التي يمكنك اللجوء إليها حالما تتعرض لضغط معين عند أدائك لامتحان ما.

إن برنامجنا سوف يساعدك في التعرف على المكونات المعرفية الأساسية لرهبتك من الامتحانات، أي في التعرف على ما يجول بذهنك من أفكار وخواطر. حيث إنك في هذه الحالة تهيء لنفسك أموراً تسبب لك إزعاجاً يؤدي إلى القلق. هذا، وحالما تتعرف على الجوانب السلبية في تفكيرك يصبح بإمكانك أن تتعلم كيف تحولها إلى جوانب إيجابية. وسوف نحاول من جهتنا مساعدتك في أن تتعلم كيف تنتصر على القلق وتتخلص منه.

إن هذا البرنامج برنامج شامل، يتطلب كثيراً من الوقت والجهد. لكن تذكر، على أية حال، بأنك على قدر ما تتبع ذلك البرنامج تتحسن درجاتك ويزداد مستوى شعورك بالرضى والارتياح. ولا حاجة بنا لتذكيرك أيضاً بأنه يلزمك بعض الوقت لتطوير عادات جديدة ولتعديل نمط حياتك تبعاً للأساليب والطرائق التي اقترحناها. ونحن ننصحك بأن تتمسك بهذه الطرائق والأساليب، حيث ثبت أنها تؤتي الثمار المرجوة منها. كما أنَّ الأساليب التي نقدمها إليك هنا سبقت تجربتها وتم التأكد من نجاحها وفعاليتها. كما أنها أفادت أولئك الذين استخدموها. ولعل الفائدة التي ستجنيها منها تستحق الوقت والجهد اللذين سوف تبذلهما في سبيلها.

① الفصل الأول

لماذا تحتاج إلى دراية بشؤون الامتحانات

. . . بالنسبة للمؤمنين بفعالية الأسلوب العلمي، الموضوعي في الامتحانات، تكون بعض التناقضات الكبيرة بين ما تتنبأ به الامتحانات وبين ما يحدث فعلاً مدعاة لخيبة أمل كبيرة وصدمة شديدة. . .

Banish Hoffman, The Tyranny of Testing

الامتحانات عملية راسخة الجذور ومتأصلة في الحضارة الأمريكية، حيث ينبغي على ملايين الأمريكيين منذ نعومة أظفارهم وحتى بلوغهم سن النضج أن يتقدموا لامتحانات مقننة (Standardized examinations) وأن يجتازوا تلك الامتحانات. لكن قبل شيوع الاختبارات المقننة في التعليم العام بوقت طويل كان المعلمون يلجأون منذ المرحلة الابتدائية وحتى المستوى الجامعي إلى استخدام الاختبارات المقالية لقياس مدى تقدم تلاميذهم ونموهم.

كانت الوظائف تُعطى للمرشحين على أساس المقابلات الشفهية والاختبارات المهنية، وليس على أساس الدرجات التي تم الحصول عليها في الامتحانات. وكان المحامون المبتدئون يعملون لدى المحامين المتمرسين أثناء دراستهم لمهنة المحاماة دون أن يتعرضوا للتنافس الشديد أو لأحكام الاختبارات المقننة المرهقة المعروفة اليوم، ولا للامتحانات التي يؤديها طلبة الدراسات القانونية في أيامنا هذه فصلاً بعد فصل وسنة بعد أخرى. حيث كان التوظيف، والتخرج، ومنح الإجازات والشهادات يعتمد كله على المعايير الشخصية أكثر مما يعتمد على القياس الدقيق.

لكننا اليوم مطالبون باجتياز الامتحانات لكي ننتقل من درجة إلى أخرى، بل ومن أجل الدخول أو الخروج من كل مرحلة من مراحل الحياة تقريباً.

١ ـ ١ الاختبارات المقننة

إذا توافر لديك الوقت الكافي لقراءة هذا الكتاب وتطبيق ما جاء فيه بشكل جدي، سوف تجد أنك قد عرفت على الأرجح الاختبارات المقننة من قبل. فأنت قد خضعت في حياتك مرة واحدة على الأقل لعملية اختبار مقنن لقياس وتقييم مدى تحصيلك الدراسي أو استعدادك للدراسة، أو لتقييم ميولك واهتماماتك ومستوى ذكائك.

هذا، ويظل الطالب طوال الأثنتي عشرة سنة التي يقضيها في المدرسة قبل حصوله على شهادة الثانوية العامة يخضع دورياً لاختبارات تحصيلية تتكرر مرة بعد مرة. كما أن دخول الكليات الجامعية والتسجيل للدراسات العليا، وكذلك المتطلبات المهنية والمعاهد التطبيقية كلها تشتمل على اختبارات وامتحانات. وكذلك الأمر بالنسبة لمقابلات التوظيف التي تشتمل أيضاً على اختبارات التعيين والقبول.

من أجل هذا كله يؤكد النقاد على أن ظاهرة الاختبارات تنامت بشكل فاق الحد المتوقع، وبحيث أصبحت سلبياتها تتجاوز إيجابياتها، بل وأصبحت مساوئها وأضرارها تفوق حسناتها وفضائلها. وقد عزز هذا النقد كثرة الاختبارات المقننة التي تُنتج تجارياً والتي يتم تصحيحها وتقييمها آلياً.

لقد شاع استخدام هذا النمط من الاختبارات بعد الحرب العالمية الأولى. بدأت المدارس والكليات الجامعية في العشرينيات باستخدامها بصورة منتظمة، وبانتهاء الحرب العالمية الثانية قامت صناعة كاملة لإنتاج مثل هذا النمط من الاختبارات المقننة، وإدارتها وتقييمها.

هذا، وقد ثار جدل عنيف حول الآراء المؤيدة وتلك المعارضة لنمط الاختبارات هذا. وقد أعلن منتجو الاختبارات المقننة عن تفوق وسائلهم على الاختبارات المقالية التقليدية، واستندوا في رأيهم هذا إلى أن أساليب التصحيح وتقدير الدرجات لا تخضع للعامل الشخصي ولا للاختلاف في التقدير بين البشر، حيث إن التقديرات هنا لا تتعدد بالنسبة لإجابة السؤال الواحد نفسه على عكس ما هو الوضع عليه تماماً في الاختبارات المقالية وغيرها من الاختبارات غير المقننة.

وبرغم أن الاختبار المقنن المنتج تجارياً يتم تقييمة موضوعياً، إلاَّ أن هذا لا يعني بأي حال من الأحوال أن أسئلة الاختبار هي حتماً موضوعية. حيث إن العوامل البشرية الذاتية التي تكون عرضة للخطأ وعدم الدقة في التقدير تظل موجودة بكثرة في أسئلة الاختبار المقنن التي تتسم في أغلب الأحيان بشيء من الغموض(*).

إن وصف الاختبارات المقننة بالموضوعية يعني موضوعية التقييم وليس موضوعية الأسئلة. أما الاتهامات الموجهة ضد أسئلة الاختبارات هذه فتتدرج من الانحياز الحضاري والمحاباة والغموض إلى الاتهام بأنها مليئة بالعيوب والنقائص. وبمعنى أدق، يقول النقاد بأن الاختبارات لا تقيس في أحيان كثيرة ما تهدف إلى قياسه، وبأنها لا تعطي المفكر فرصة لممارسة مواهبه الخاصة، في الوقت الذي تحرمه من تفسير الإجابات المختارة وتعليل أسباب اختيارها.

هذا، وقد نشأت صناعة متخصصة فقط في إدارة الاختبارات المقننة. لكن النقاد شجبوا هذه الصناعة نظراً لافتقارها إلى التنظيم. وهم يستشهدون على صحة رأيهم بالاختبارات التي لا تقيس ما تهدف إلى قياسه، ويستشهدون بالمشكلات المتعلقة بالتصحيح وتقدير الدرجات، وبمشكلات التقرير المدرسي حول حالة الطالب الدراسية ودرجاته، وبمشكلات أخرى تظلم المتقدمين للاختبار وتضحي بهم أحياناً. كما ويستشهدون بأقوال أعضاء في لجان القبول بالكليات الجامعية كقولهم مثلاً: «نحن لا نهتم بحصول الطالب على أعلى التقديرات في صفه ولا بإلقائه لخطبة التخرج نيابة عن زملائه المتخرجين وفوزه بجائزة الخطابة، وإنما الذي يعنينا هو درجاته المتدنية في اختبار القدرات الدراسية!».

يذكر أندرو سترنيو فى كتابه شرك الاختبارات ـ The Testing Trap حالة مدرّسة فقدت وظيفتها وظلت عاطلة عن العمل مدة سنتين لأنها رسبت في الامتحان القومي للمعلمين. وقد كشف التحقيق فيما بعد أن المؤسسة التي قامت بإجراء

(*) إذا كنت تشك في هذا القول، يمكنك الرجوع، لمزيد من البراهين، إلى الكتابين التاليين:

— The Testing Trap by Andrew J. Strenio, Jr.

—The Tyranny of Testing, by Banish Hoffman.

الاختبار وإدارته قد أخطأت في كتابة درجاتها، حيث إنها كانت في الواقع قد حصلت على درجات أكثر مما تطلبه الولاية لتعيين المعلم.

كما أن النقاد والمراقبين قلقون بشأن الطلبة المتفوقين في جميع ميادين حياتهم الأكاديمية، والاجتماعية، والثقافية وغيرها ـ ومع ذلك يحرمون من دخول الكليات والجامعات الأفضل نظراً لتدني درجاتهم في الاختبارات المقننة. ونحن نؤكد أن أسباب هذه الدرجات المتدنية ترجع، ولو جزئياً على الأقل، إلى قلق الطلبة ورهبتهم الكبيرة من الاختبارات والامتحانات.

١ ـ ٢ شيوع الاختبارات وانتشارها

الاختبارات حقيقة ملموسة في مجتمعنا. فلكي تتمكن من الفوز بوظيفة حكومية، ينبغي أن تجتاز مجموعة من الاختبارات المقننة. وحتى إذا أردت الالتحاق بالجيش فأنت بحاجة كذلك إلى اجتياز اختبار مقنن. كما أنك إذا أردت دخول مدرسة مهنية، فأنك أيضاً تحتاج إلى اجتياز اختبار مقنن. وهناك العديد من الشركات تطلب من دائرة شؤون الموظفين فيها اللجوء إلى تنظيم اختبارات مقننة لاختيار المرشحين للعمل أو للترقية في تلك الشركات. كما أن شهادة الثانوية العامة لا تمنح في بعض الولايات إلاّ بعد اجتياز اختبار مقنن معتمد في تلك الولاية.

إن الاختبارات حقيقة من الحقائق المهمة في حياتنا. ونحن نعي تماماً سوء استخدام الاختبارات المقننة، وتحيزها الحضاري، وخضوعها لأحكام ومعايير الصفوة، وندرك أنها صناعة بعيدة جداً عن التنظيم ولا تحكمها أية ضوابط، وأنها ترسم سياساتها بنفسها. لكننا نعي أيضاً حاجة معظمنا الماسة للتغلب على خشية هذه الاختبارات، والنجاح فيها.

إن الغرض من هذا الكتاب هو المساعدة في التعامل مع الاختبارات بنجاح مقرون بالبهجة وليس بالخوف. فعندما تواجه الاختبارات عليك أن لا تؤديها بشكل ضعيف نظراً لمواقف خاطئة وعادات سقيمة في الدراسة. وأنت إذا كنت تسعى للفوز بشيء هام في نظر مجتمعنا، فإنه يتوجب عليك أن تخضع للاختبار لكي تفوز بذلك الشيء. لذا، من مصلحتك أن تتمرس بإجراء الاختبارات وتكتسب البراعة والمهارة في أدائها.

وكما يمكن تعلم محتوى مادة الامتحان، كذلك يمكن تعلم الأساليب المناسبة لأداء الامتحان، خاصة عندما يتم التعلم بالطريقة الصحيحة. فإذا ما اتبعت خطوات البرنامج المذكور في هذا الكتاب بدرجة معقولة من الالتزام، عندها يمكنك أن تصبح شخصاً ماهراً في أداء الامتحانات. وتصبح خبيراً في الأساليب الفعالة التي تخلصك من القلق، وتساعدك في تبني الاتجاهات الصحيحة وكيفية التخطيط للدراسة وتنفيذ البرنامج. كما أنها تساعدك في إتقان الأساليب المناسبة لأداء الامتحان، وتؤهلك في النهاية للنجاح فيه. هذا، ويمكنك من خلال البرنامج المذكور في هذا الكتاب أن تجتاز بنجاح أكثر الامتحانات تحدياً وصعوبة.

وبرغم كل العيوب المتعلقة بالاختبارات المقننة، فإنها تظل على الأرجح أفضل من ترك القرارات الهامة، أو دخول الجامعات، أو الحكم على الأفراد لمجرد هوى الأحكام البشرية وعدم دقتها.

إن الاختبارات تفيدنا دون شك وتفيد المجتمع بدرجة كبيرة إذا اقترن استخدامها بالحكمة، والخبرة، والمعرفة. ونحن عندما نتقدم لأداء اختبار ما فمن أجل تحديد اهتماماتنا، وإنجازاتنا، واستعداداتنا، وذكائنا. نحن نلجأ إلى الاختبارات لقياس وتقييم مؤهلاتنا وسماتنا الجسدية، والعقلية، والعاطفية، والشخصية. كما أننا نعتمد على الدرجات المستقاة من الاختبارات في عمليات التقييم، والترتيب والتصنيف، والاختيار والاستبعاد، وإصدار الأحكام.

نحن نقيّم أنفسنا من خلال الاختبارات التي نؤديها ونتخذ على ضوء ذلك قرارات مصيرية هامة تتعلق بمستقبل حياتنا. وعندما نرغب في معرفة حدود إمكانياتنا بالفعل، فليس أمامنا من وسيلة لتحقيق ذلك سوى الاختبارات. لكن ينبغي التنبه إلى عدم تفضيل الأداء في الاختبارات على الأداء اليومي في سلوكنا وممارساتنا الحياتية. ومع هذا كله، فنحن نؤكد على أن القوة الحقيقية لقدراتنا، وإنجازاتنا، واستعداداتنا، وذكائنا تتمثل في قدرتنا على التحدي والكفاح، وعلى حل المعضلات اليومية التي تواجهنا في مجتمع يعتمد على التقنية ويزخر بالمشكلات والتعقيد. وباستثناء الحالات الشاذة، فنحن عندما نقوم بإنجاز أعمالنا اليومية نستطيع أن نحكم من خلالها على أنفسنا بأننا في خير حال بغض النظر عن التقديرات والدرجات التي نحصل عليها في الاختبارات.

١ ـ ٣ أنماط الاختبارات

تتباين أنماط الاختبارات بشكل كبير بين اختبارات نظامية وأخرى غير نظامية. وجميعنا يعرف بوجه عام اختبار الورقة والقلم، هذا النمط النظامي من الاختبارات الذي كثيراً ما سبب لنا القلق والاضطراب. أما الاختبارات غير النظامية فنعتبرها بشكل عام غير شائعة. لكن الحقيقة أنك في كل مرة تود أن تقنع رئيسك أو زميلك بأمر ما، أو عندما تظهر مهارة عالية في قيادة السيارة كي تتفادى قتل قطة أو عندما تفوز في عملية المساومة على شيء ما، فإنك تكون قد اجتزت بنجاح اختباراً من نوع ما. وفي مثل هذه الحالات تكتسب شعوراً بالفخر والاعتزاز بنفسك. وهنا توقف لحظة وتأمل ما فعلته وحلّل كيف أنك قد نجحت في بعض الاختبارات غير النظامية في ذلك اليوم.

أنت لا تفكر في الاختبارات غير النظامية بالطريقة نفسها التي تفكر فيها بالاختبارات النظامية، ولذا فأنت لا تقلق بشأنها، بل وتأخذها كأمر اعتيادي مسلم به. والآن خذ بعين الاعتبار أن المهارات التي جعلتك تجتاز بنجاح الاختبارات غير النظامية كفيلة هي نفسها بأن تجعلك تنجح في الاختبارات النظامية أيضاً.

١ ـ ٤ معرفة موضوعات الاختبار

إن الأساليب والوسائل، من أي نوع كانت، لا تحل محل المعرفة بموضوعات الاختبار ومحتواه. لكن الأساليب الإيجابية المتعلقة بأداء الاختبار تضمن لك أداءً جيداً يعينك في إبراز وعرض أقصى ما تعرفه عن الموضوع.

إن الإعداد المناسب للاختبار لا يتحقق بدون معرفة محتوى مادة الاختبار. وهذا الكتاب سوف يساعد إلى أقصى حد أولئك الذين لديهم عادات جيدة في الدراسة ومهارات أساسية في التعلم. ومن بداهة القول أنه لا توجد أساليب تعوض التقصير في معرفة محتوى مادة الاختبار. لذا فإن أول نصيحة نقدمها إليك تتمثل في ضرورة فهم المادة التي تدرسها. إذا كنت تستعد لاختبارات القبول في الكليات والجامعات، فعليك أن تستعد في المرتبة الأولى بمراجعة كل ما يمكنك مراجعته من المواد التي سبق ودرستها. وهذا ينطبق إلى حد ما على كل طالب يستعد لاختبار من أي نوع كان بغض النظر عن المرحلة التعليمية التي ينتمي إليها.

إن الاهتمام بتنمية عادات واتجاهات دراسية تسمح باتقان محتوى المادة التعليمية أمر يستحق أن يحتل الصدارة. وهناك العديد من الكتب التي تتطرق إلى تعليم التلميذ كيف يدرس ويذاكر، كما أن العديد من المدارس والكليات تقدم مقررات مخصصة لمساعدة التلاميذ في تكوين عادات دراسية مجدية. ولعل الأساس في معالجة رهبة الامتحان يعتمد على عاملين هامين هما:

١ ـ تبني عادات جيدة في الدراسة.
٢ ـ معرفة محتوى المادة الدراسية.

إن معرفة المادة الدراسية لا تعني بالضرورة أنك لن تتعرض للرهبة أو القلق عندما تتقدم لآداء الامتحان. كما أن معرفة مادة الدراسة لا تعني معرفة الأساليب المناسبة لآداء الامتحانات. وهي لا تعني كذلك أنه يمكنك أن تتعلم الإجابة الصحيحة لسؤال غير صحيح أو غير دقيق. ولكن مما لا شك فيه أن عدم الالمام بالمادة الدراسية المقررة سوف يزيد الشعور بالقلق ويؤدي إلى الرسوب والفشل في الأمتحان.

إن الأساليب غير المناسبة المتعلقة بأداء الامتحانات، والخوف من الرسوب كانا السبب في أن العديدين منا تميز أداؤهم للامتحانات بالضعف على الرغم من أننا كنا قد درسنا المادة دراسة وافية. ونحن نهدف هنا إلى أن نعلمك الأساليب المناسبة لأداء الامتحانات ولإزالة الغموض الذي يحيط بجو الامتحان، وذلك عن طريق إشراكك في كل ما نعرفه بهذا الخصوص. نحن نأمل بعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب أن تنظر إلى الامتحانات على أنها مهارة يمكن تعلمها، وظاهرة يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها.

ينبغي أن تحدد بدقة مدى إعدادك للامتحان، وأن تتأكد من أنك قد أخذت بنظر الاعتبار كل العوامل المهمة التي تؤثر في أدائك له. حيث تشتمل هذه العوامل على معرفة محتوى المادة التعليمية، وطول الفترة الزمنية التي تسبق الامتحان، ومصادر التعلم المتوافرة، ومدى المساعدة التي يقدمها كل من البيت والمدرسة، مع ترتيب كل من هذه العوامل وغيرها وفقاً لأولويته. ثم ينبغي بعد ذلك اعتماد خطة تتيح لك أن تصحح نواحي القصور والضعف وتستأصل في النهاية خوفك من الامتحان.

وبرغم أنك قد تكون تعرضت في الماضي لخبرات مثبطة وسلبية جداً فيما يتعلق بالامتحانات، فأنت تستطيع ـ ما لم تكن تعاني من خلل نفسي وظيفي أو من عجز يعوق التعلم ـ أن تعدل من نمط الأداء الضعيف للامتحانات باتباعك التعليمات الأساسية في هذا الكتاب.

إن أول خطوة تحتاج إليها لكي تحسن من أدائك للامتحان تتمثل في إدراكك بأن ما يشغل بالك هو أمر لا تتعرض له الآن. لذا لا تذهب بخيالك نحو المستقبل، وضع حداً لتصوراتك عما سيحدث لك حينذاك، ثم ابدأ بتركيز انتباهك على ما هو أمامك الآن. ركّز ذهنك وتفكيرك على ما يحدث في هذه اللحظة. حيث إن لديك وقتاً تستطيع خلاله أن تعمل شيئاً حول ما تريد أن يحدث في المستقبل وتجعله يحدث وفقاً لرغبتك. إن ما تفعله الآن سوف يؤدي إلى حصولك على درجات أفضل في ذلك اليوم، يوم الامتحان. وخلاصة القول إنه من الخير لك أن تركز تفكيرك حول أسئلة الامتحان دون التفكير بالنتائج وبما سيحدث في المستقبل.

***

(٢) الفصل الثاني

عمليات الاختبار والقياس والتقويم

إن معظم المعايير التي يرتكز عليها المجتمع يتم الإبقاء عليها، أو تغييرها، أو مراجعتها، أو استبدالها من خلال عمليات الاختبار، والقياس، والتقويم. حيث تعتبر هذه العمليات من بين أعظم المؤثرات الهامة التي تؤثر في تنمية إدراكنا لذواتنا، وفي نفسياتنا، وثقتنا بأنفسنا.

لقد تم تنظيم عمليات الاختبار والقياس والتقويم بحيث أصبحت جزءاً أساسياً من حضارتنا، وبحيث أصبحت برامج إعداد وتدريب المعلم، إضافة إلى العديد من برامج التدريب الأخرى في ميدان العلوم الاجتماعية، تتطلب دراسة مواد تشتمل في تسمياتها أو أوصافها على واحدة أو أكثر من عبارات الاختبار، والقياس، والتقويم هذه.

نحن كأفراد يتم تقييمنا بعمليات الاختبار والقياس. وبالطريقة نفسها يتم كذلك تقييم المؤسسات، والبرامج، والمنظمات، والدوائر التي نعمل أو نعيش فيها أو نلجأ إليها أو ننشد عندها الرعاية الصحية. ونحن نلتقي بالتقييم أينما التفتنا وكيفما توجهنا. لذا ينبغي أن نتعلم كيف نحيا بانسجام وفعالية مع كل هذه الاختبارات وأنماط القياس والتقويم المحيطة بنا.

٢ ـ ١ المجتمع وعملية الاختبار

لجأ قدماء الصينيين منذ قرون مضت إلى عملية الاختبار لاختيار أولئك الذين سيخدمون في الوظائف المدنية. وهناك حضارات أخرى كثيرة من بينها الشعوب الأصلية لأمريكا الشمالية، وأمريكا الجنوبية، وإفريقيا، وجزر جنوب المحيط الهادىء، لها بالنسبة للأفراد «طقوس انتقال» من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، من ضمنها اختبار قدرة الأفراد على أداء مهمات معينة في ظروف محددة.

لقد كانت مثل هذه المواقف الاختبارية مختلفة تماماً عن نمط الورقة والقلم الذي نعرفه جيداً اليوم، وكانت كلها على الأرجح من النمط الأدائي، غير الكتابي، أي أنه كان يطلب من الشباب القيام بأداء مهمة خاصة بناء على ما سبق أن تعلموه من قبل. وكان الممتحِن يقيس مهارات الفرد وقدرته على الأداء بملاحظة سلوكه وأعماله المبنية على ما سبق أن تعلمه من خبرات.

لقد كان ما يؤديه الممتَحَن في طقوس الانتقال يسمح لحكماء القبيلة أن يحددوا مدى نجاحه في نقل المعلومات التامة والضرورية للمجتمع من جيل إلى الجيل الذي يليه. وكان الأداء يتيح لهم التنبؤ بمدى نجاح الأفراد الممتَحَنين في تنفيذ أدوارهم الاجتماعية. كما وكانوا يحددون من نتائج تلك الامتحانات أفضل الميادين التي يحتمل أن ينبغ فيها كل فرد، وكانوا يقدمون إلى المبرزين الجوائز ودرجات الشرف والامتياز. ونحن اليوم نسعى بشكل أساسي في بيئتنا الثقافية المعاصرة إلى عمل الأشياء نفسها فيما يتعلق بوسائط وأدوات الامتحانات التي نجريها.

نحن نعقد الامتحانات اليوم لسببين رئيسين: لتحديد مدى استيعابنا لما تعلمناه من جهة، وللتنبؤ بمدى قدرتنا على التصرف في مواقف معينة من جهة ثانية. أما الجانب الأول فتقيسه اختبارات التحصيل، وأما الجانب الثاني فتقيسه اختبارات الاستعدادات.

وكما لجأت الحضارات القديمة إلى الامتحانات في طقوس الانتقال الخاصة بها، نلجأ نحن اليوم مثلهم إلى الامتحانات لاختيار مواطنينا وقبولهم، أو للحكم على مدى أهليتهم وكفاءتهم، أو لتوجيههم، وتصنيفهم، وتعيينهم في المناصب والوظائف المختلفة التي تناسب كلاً منهم. ويلجأ مجتمعنا إلى الامتحانات كذلك للتحقق من مدى جودة ومستوى إعدادنا للعمل، وللتعرف على ما نحسنه من أعمال، ولتقييم ذكائنا. ومن خلال هذه الامتحانات يخرجنا المجتمع من موقع ليدخلنا إلى موقع آخر.

لقد ثار في السنوات الأخيرة جدل عنيف حول منافع ومساوىء الامتحانات. كما دعت جمعية التربية القومية مؤخراً إلى التخلي مؤقتاً عن الامتحانات المقننة، مؤكدة أنه نظراً لتدني الدرجات فيها فإنها تلحق الضرر بجهود المربين والمعلمين.

هذا، وقد ادعت بعض المؤسسات أن الامتحانات المقننة عنصرية ومتحيزة، واستشهدت على ذلك بعدم قدرة العديدين من الطلبة السود الحصول على درجات كاملة في تلك الامتحانات.

إن فريق أبحاث رالف نادر المهتم بشؤون النفع العام يدعي أن اختبار القدرات الدراسية التي اعتمد في عام ١٩٢٦ كامتحان للقبول في الكليات هو في الواقع اعتباطي وغير ثابت. وفي السبعينيات أثار شوكلي Shockley وجنسين Jensen ضجة كبيرة عندما حاولا اللجوء إلى اختبارات الذكاء لإثبات وتدعيم ادعائهما أن السود متخلفون عقلياً بالوراثة. ونلاحظ أن هناك شيئاً من الصحة في كل هذا النقد الموجه للامتحانات المقننة.

٢ ـ ٢ أنواع الاختبارات

هناك ثلاثة أنواع رئيسة من الاختبارات: تلك التي تحاول تقييم الشخصية، وتلك التي تقيس القدرات، والأخيرة تحاول التثبت من مستوى تحصيلنا المعرفي. فاختبار القدرات الدراسية مخصص لمعرفة كمية ما نعرفه من معلومات سبقت دراستها. واختبارات الذكاء للكبار تحاول قياس القدرات بغض النظر عن الخلفية التعليمية للفرد، لكن الدرجات ستظل تعتمد على الخبرات الدراسية والثقافية للفرد وتتأثر بها. وقد تم مؤخراً مراجعة وتعديل بعض اختبارات الذكاء هذه استجابة للنقد الموجه إليها وفي محاولة لجعلها أكثر عدلاً من الناحية الحضارية.

يعتقد بعض المربين أن اللجوء إلى الامتحانات كجزء من العملية التعليمية هو أمر غير عادل وغير ضروري. وتقوم حالياً بيت إروين، إحدى مؤلفتي هذا الكتاب، بالتدريس في مركز الدراسات الإنسانية في دترويت فتعطي دروساً في علم النفس للخريجين، ولكنها لا تعطي أية امتحانات، خصيصاً من أجل هذا السبب. وهذا الأمر قد يشكل برنامجاً جيداً لأولئك الذين يرهبون الامتحانات، ويجعلهم يقومون بدراستهم بشكل جيد.

لكن لماذا نلجأ إذاً إلى استخدام الامتحانات؟

إن إحدى الأهداف الرئيسة للامتحانات تتمثل في جعل الطلاب يهتمون بدراسة المادة التعليمية التي يتلقونها. ولا شك في أن الأمر سوف يكون رائعاً

وعظيماً لو أن لدى الطلبة حوافز كافية للتعلم والدراسة الذاتية من أجل إتقان مادة ما لمجرد الحصول على السعادة من جراء ذلك. لكن هذا الأمر، لسوء الحظ، لا يتماشى مع ما نعرفه عن الطبيعة البشرية. حيث إن الطالب العادي يجلس ليقرأ ويحاول أن يدرس المادة التعليمية لأنه سوف يمتحن فيها. بل إن معرفة حتمية الامتحان قد تجعل التلميذ أكثر انتباهاً داخل حجرة الدراسة. كما أن ذلك يجعل بعض التلامذة يواظبون على حضور الدروس بانتظام.

إن عملية التعلم مهمة شاقة جداً وصعبة. وقد أشار لذلك طبيب الأطفال النفسي المشهور، برونو بتلهايم، في مقابلة أُجريت معه مؤخراً فقال: «إن اعتقادنا بأن التعلم يجب أن يكون عملية سهلة أمر ضار ومؤذ. وعندما كنت أعلم الأطفال كنت أقول لهم دوماً: إن هذا صعب، لكن إن اجتهدتم وجديتم يمكنكم تعلمه. لذلك إذا فشل الأطفال، فإنهم لن يصابوا بالاحباط. أما إذا نجحوا فسوف يحسون إحساساً رائعاً وتتملكهم السعادة».

٢ ـ ٣ أهداف الامتحانات

يمكن تلخيص أبرز أهداف الامتحانات التي يتم تطبيقها اليوم بما يلي:

أ ـ إمداد العملية التربوية بعناصر التحدي، والدافعية، والحث على التعلم. بيد أن الامتحانات لها تأثير سلبي جداً بالنسبة للأفراد الذين يدرسون المادة التعليمية المقررة لكنهم يتيحون للقلق أن يحول بينهم وبين عرض معارفهم ومعلوماتهم عندما يحين وقت أداء الامتحان.

ب ـ المساعدة في عمليات الاختيار والتنبؤ. حيث إن أعداد المتقدمين للعمل وللدراسات العليا والبرامج المهنية في ازدياد مضطرد. ولذا فإن المسؤولين عن القبول والتوظيف يرغبون في اختيار أولئك الذين يتوسمون فيهم الكفاءَة والنجاح سواء في مجال العمل أو في مجال الدراسة.

إن اختباراً كاختبار الاستعداد الدراسي يمكّن المدارس والكليات من اختيار أفضل المتقدمين للدراسة، حيث تعتمد قرارات القبول على الدرجات التي تم الحصول عليها، وعلى خلفية التلميذ وماضيه الدراسي.

جـ ـ قياس مدى نجاح عملية تعليم وتعلم الطالب قبل خروجه إلى العالم وهو

يحمل شهادة تجيز له ممارسة مهنة معينة. وتُعطى عادة مثل هذه الامتحانات من قبل المؤسسات الحكومية التي تشعر أنها مسؤولة أمام مواطنيها بأن تضمن أن حامل الإجازة المهنية يعرف عمله جيداً ويتقنه.

وهناك ميل اليوم نحو امتحانات الأهلية والكفاءة على مستوى الثانوية العامة والكليات، بحيث يصبح منح الإجازة أو الشهادة دليلاً على أن التلميذ لم يقض فقط وقتاً معيناً في الدراسة، وإنما هو تعلم بالفعل شيئاً يمكن إظهاره من خلال الامتحان.

د ـ تستخدم الامتحانات كذلك في حقل الإرشاد المهني. فإذا كنت تفكر مثلاً في تغيير مهنتك أو إذا أردت أن تقرر ماذا تفعل في ما تبقى لك من العمر، فمن المفيد بالنسبة إليك أن تعرف أمرين: مستوى قدراتك ومهاراتك، والحرفة التي من المرجح أن تنجح فيها وتتفوق.

يركز الإرشاد المهني على هاتين الناحيتين. فالممتحِن يختبر قدراتك الأساسية في كل من الجانبين الذهني الوظيفي والأدائي المهاري، ثم يطلعك على نقاط قوتك ونقاط ضعفك. بعد ذلك تُعطى على الأرجح اختبار الاهتمامات المهنية، حيث يقارن هذا الاختبار اهتماماتك مع اهتمامات أولئك الذين نجحوا وكانوا سعداء في وظائفهم المختلفة. هذا، وسوف يتم اطلاعك على نتائج المقارنة وعلى الحرف التي يتكهن المرشد بأنها تصلح لك والتي ينصحك بالسعي إليها واحترافها.

لكن هناك وجه آخر للاختيار يعتمد على هيئة شؤون الموظفين. حيث إن صاحب العمل عندما يتقدم إليه عدد من المرشحين للعمل، ويكون هو مستعداً للصرف على تدريب من يقع عليه الاختيار، فإنه يفضل بدون شك اختيار المرشح الذي يتوسم فيه الخير ـ المرشح الذي سيؤدي واجباته بكفاءَة والذي يكون مستعداً للبقاء مع الشركة أو المؤسسة فترة طويلة.

هـ ـ الاختبارات النفسية تُعطي الممتحَن أكثر ما يمكن من المعلومات الضرورية عنك في وقت قصير. وإذا كانت الحالة المعروضة مهمة أو إذا تطلب الأمر علاجاً طبياً فعندها يصبح الاختبار النفسي بالغ الأهمية، حيث إنه يعطي الطبيب النفسي بدون شك كل ما هو ضروري أن يعرفه عنك.

يتضح مما تقدم، أن المجتمع لديه مبررات كافية تجعله يلجأ إلى استخدام الامتحانات. وعندما تُستخدم الامتحانات بشكل مناسب وبحيث لا يتم الاعتماد على نتائجها بشكل مبالغ فيه، فإنها تصبح أداة نافعة وقيمة. تخيل ماذا يحدث لو أنك لم تختبر قدراتك قط! في هذه الحالة فأنت سوف لا تعي جيداً مدى قدراتك، ومواهبك، ومهاراتك.

الاختبارات لا تكون دائماً من نوع اختبار الورقة والقلم. حيث إننا نخضع للاختبار عندما نحاول أن نثبت نقطة ما في نقاش محتدم، أو عندما نحاول أن نقنع شخصاً ما بوجهة نظرنا، أو عندما نحاول إقناع الشرطي بعدم كتابة مخالفة لنا. كما أننا من جهتنا نختبر الآخرين لنتأكد مما إذا كانوا يعنون ما يقولون، أو لنتثبت مما إذا كانوا يستطيعون تنفيذ ما يدعونه. ونحن نختبر السيارة قبل شرائها، ونجرب الملابس لنختبر مقاسها وقماشها وصنعتها ومدى ملاءمتها لنا قبل ابتياعها. كما أننا نختبر علاقاتنا الجديدة بالآخرين قبل المضي قدماً في تثبيتها والتورط فيها. وهكذا فنحن نمارس عمليات الاختبار طوال الوقت في حياتنا اليومية.

والآن، تأمل في ما لو أنك قضيت عمرك بدون أن تختبر شيئاً وبدون أن تتعرض أو تخضع لأي اختبار! سوف تفقد في هذه الحالة قدراً كبيراً من قيمة الحياة وجوهرها. ولعل من أبرز النتائج التي نجنيها من عمليات الاختبار ما يتمثل في عملية النمو والتطور. ولا شك في أن الحياة الناجحة هي تلك التي تتسم دوماً بالنمو المتواصل والتطور المستمر.

٢ ـ ٤ منذ الطفولة وحتى البلوغ

نحن نواجه سلسلة من الاختبارات منذ الولادة وحتى الممات. حيث إن هناك دائماً شخص ما يحاول أن يخضعنا للقياس والاختبار. هذه العملية تبدأ بعد الولادة مباشرة عندما يحاول الطبيب التأكد من أن كل شيء على ما يرام من حيث استجاباتنا وسلوكنا ومظهرنا العام، خصوصاً من حيث انتظام التنفس وعدد دقات القلب وما شابه ذلك. حيث إن هذا الاختبار يطلع الطبيب على أي خلل كان قد حدث أثناء فترة الحمل أو الولادة، أو على أية مشكلات تستدعي العناية الفورية والملاحظة. ربما كانت هذه أول خبرة لنا مع عالم الاختبارات. أما آخر خبراتنا فقد

تأتي في مرحلة متقدمة من العمر عندما يحاول شخص ما أن يحدد فيما إذا كانت سكتة قلبية أم شيخوخة زاحفة هي التي عطلت قدراتنا وأنهت مسيرة حياتنا.

وفي ما بين الحالتين، تأتي سلسلة الاختبارات الصفية المدرسية، واختبارات الشخصية، واختبارات الاختيار للوظائف. حيث تحاول معظم هذه الاختبارات أن تحدد صفاتنا المميزة، ومواهبنا (إن وجدت) أو معوقاتنا الدراسية، أو مدى كوننا عاديين كمعظم الناس من بني البشر. بل ولقد أصبح من الشائع ـ لسوء الحظ ـ أن يخضع أطفال الروضة للاختبار، حيث يستفاد من نتائج الاختبار في عملية القبول، وتوزيع الأنشطة، والتعليم في هذه المرحلة المبكرة من عمر الطفل.

هناك بعض الآباء يلجأون إلى علماء النفس ليتنبأوا لهم بمدى نباهة أطفالهم. كما أن بعضنا يشغل تفكيره بالأداء في الامتحانات وبالدرجات التي يمكن الحصول عليها في اختبارات الذكاء لدرجة أن بعض الآباء يشرعون في تقدير نسبة ذكاء أطفالهم ولما يبلغوا شهرهم السادس بعد. بل ويحدد بعض منهم موعد أول اختبار للتأكد مما إذا كان طفله ذكياً بدرجة تحقق آماله أم لا.

وهناك العديد من المدارس الخاصة التي تدعي رفعة المستوى وتشترط الحصول على حد أدنى من الدرجات في امتحانات القبول التي يجرونها لأطفال الرياض. حيث تقيس مثل تلك الاختبارات عادة الأداء، والقدرات، والذكاء. وعندما يتم حرمان طفل من القبول في الروضة نظراً لضعف أدائه في الامتحان أو نتيجة لضغط والديه وقلقهما المبالغ فيه، فإن الطفل سيربط في حالة كهذه بين أداء الامتحان، والرسوب، والخوف. وبهذا يغرس الآباء القلقون والمربون الغيورون بذور القلق والخوف من الامتحانات في ذهن الطفل منذ نعومة أظفاره.

هل توقفت يوماً لتتذكر متى بدأت تشعر بالقلق من الامتحانات لأول مرة؟ وهل تذكر أول اختبار فشلت فيه؟ ماذا كان تصرفك إزاء ذلك الفشل؟ وكيف كان شعور والديك نحوك ونحو فشلك؟ كيف شعر أقرباؤك تجاهك؟ وكيف كان شعور رفاقك وأصدقائك؟ ماذا كنت تظن بنفسك قبل فشلك في الاختبار؟ وكيف أصبح ظنك عقب الفشل؟ كل هذه الأمور والأفكار كان لها بدون شك تأثير عليك. فهل كان التأثير إيجابياً أم سلبياً؟ هل دفعك فشلك إلى بذل الجهد لتحصل على نتيجة أفضل في المرة القادمة؟ أم هل بدأت تخشى تكرار التجربة؟ إن الإجابة عن هذه

الأسئلة تطلعك على بداية نمو القلق لديك وأسبابه. كما أنها تجعلك من جهة ثانية تدرك شؤون الاختبارات وشجونها.

من المدهش حقاً أن نجد كثيرين بيننا لا يعانون من علة القلق برغم الضجة المثارة هذه الأيام حول درجات الاختبارات والنتائج المترتبة عليها. وهناك قصص تتناقلها الصحف باستمرار حول نتائج طلاب مدرسة ما في منطقة ما في بعض الاختبارات المقننة، حيث تتم مقارنة درجات العام الحالي بدرجات العام السابق، وبالدرجات الأخرى في المناطق المجاورة. هذا، وتتم بناء على نتائج هذه الامتحانات مراجعة المناهج وإصلاحها وتعديلها أو نبذها كلياً واستبدالها بمناهج أخرى جديدة. كما أن بعض المعلمين ينبغي عليهم أن يدرسوا بجد لينجحوا في بعض الامتحانات المخصصة لهم، بينما يكافح بعض آخر منهم لتلبية حاجات المناهج المقرّرة وإلاّ تعرضوا لأن يفقدوا وظائفهم.

ولحسن الحظ، فإن المدارس الحكومية لا تبني قبولها للطلبة على الدرجات ونتائج الامتحانات، ولكن كل ما يحدث عقب القبول يُبنى على مدى جودة الأداء ونتائج الامتحانات التي تتدرج من الاختبارات التي يعدها المعلم إلى الاختبارات المقننة. وهكذا تسهم هذه الامتحانات في النهاية بتحديد مسار دراستنا. وقد سمعنا قصصاً مرعبة عن تلامذة عاديين أو فوق العاديين تم وضعهم بشكل غير مناسب مع طلبة متخلفين نظراً لحصولهم على درجات متدنية في الامتحانات. ولك أن تتصور الأثر السيّء أو الضرر الذي يعود على أمثال هؤلاء التلامذة الذين تم تصنيفهم بشكل خاطىء فوضعوا في أماكن غير مناسبة لقدراتهم الحقيقية!

وفي الوقت الذي نجد فيه البعض بيننا وقد تعلم في وقت مبكر من حياته كيف يتعايش مع جو الامتحانات وظروفها، وكيف يتعامل معها بحكمة وروية، فإننا نجد بعضاً آخر لم يدرك أبعاد هذا الأمر إلا في وقت جد متأخر، وربما بعد فوات الأوان. بل وما زال البعض في مجتمعنا ضحية يعاني من المبالغة في التأكيد على جودة الأداء في الامتحانات، حيث يبدي هؤلاء قلقاً ملحوظاً إزاء أي امتحان يتقدمون إليه.

هذا، وبرغم علمنا أننا نحقق في حياتنا اليومية أهدافنا وننجز أعمالنا العادية بنجاح، إلا أن الأمر يختلف عندما ندلف إلى قاعة الامتحان حيث من المحتمل ألا

نحصل على النجاح الذي نستحقه. ولذلك فإننا نحاول أن ننأى بأنفسنا بعيداً عن الامتحانات كلما وجدنا إلى ذلك سبيلاً، وعندما نُجبر على مواجهتها فإننا نُقبل عليها بشيء من الخوف والقلق. وبهذا نتيح لمثل هذه الانفعالات السلبية أن تقلل من حسن أدائنا وجودته.

نحن عادة لا تتاح لنا الفرصة لكي نتعلم بشكل نظامي الأساليب الجيدة والاتجاهات الصحيحة في أداء الامتحانات. ونتيجة لغياب مثل هذا التدريب النظامي تصبح عملية أداء الامتحان عملية مشوشة وغامضة بحيث نكوّن نحوها العديد من الأفكار والاتجاهات الخاطئة. وعلى العكس من ذلك، نحن نتعلم بشكل صريح مرة، وبشكل مستتر مرة أخرى أننا إذا لم نحصل على الحد الأدنى للنجاح فإننا نرسب، ونتحمل وحدنا مسؤولية الرسوب في هذه العملية. وبهذا فإننا نُدخل في روعنا بكل سهولة الخوف من الرسوب، ونتعلم أن الفشل في الامتحانات أمر سلبي غير مرغوب فيه.

لكننا لا نتعلم أبداً أساليب أداء الامتحان التي سوف تمكننا من تخطي الرسوب والتغلب على الفشل. والأسوأ من ذلك، أننا في أغلب الأحيان أيضاً لا نتعلم عادات الدراسة الصحيحة. لكن عندما نضطر إلى أداء الامتحان، فإن مجموعة الأعصاب المتنبهة، ومهارات الأداء الجيد، ومعرفة محتوى المادة الدراسية سوف تكون بالتأكيد أموراً كلها لصالحنا. أما عندما لا نعرف كيف ندرس ولا كيف نعد أنفسنا للامتحان، فإننا نحمّل أنفسنا بذلك عبئاً كبيراً يستلزم الكثير من الجهد والجد والعمل.

لا شك في أنه كلما قضينا في المدرسة أياماً أكثر كلما أصبحنا أكثر توافقاً وانسجاماً مع الامتحانات. إن بعضنا يتقن عملية أداء الامتحان ويسيطر عليها ويتعامل معها بحكمة وروية بحيث يحصل فيها على نتائج طيبة. بينما تتجمع لدى البعض الآخر كميات من الضغوط والرهبة والأفكار المضللة التي يتولد منها في النهاية قلق دائم من الامتحانات بشكل عام. كما أنك سمعت بدون شك عن أناس يقودون سياراتهم منذ سنوات عديدة بدون ارتكاب أية مخالفات، ومع ذلك فإنهم يرسبون في امتحان القيادة التحريري. إن المسؤول عن رسوبهم في معظم الحالات هو القلق ورهبة الامتحان. ولذا فإن من يتطلع إلى دخول عالم التجارة والاقتصاد وميدان الدراسة الجامعية التي نقدرها حق قدرها عليه أن يعي أجواء الامتحانات

وعمليات أدائها بنجاح. بل وعليه أيضاً أن يدرب أبناءه كي يعوا مثله كنه تلك العمليات.

٢ ـ ٥ تفهم شؤون الامتحانات

يمكن تفهم شؤون الامتحانات بشكل فعال عن طريق اتخاذ المواقف الصحيحة منها وتعلم أساليب مناسبة لأدائها. ونظراً لأن الاختبارات جزء مستمر من حياتنا، فمن المهم تنمية مستوى عال من الوعي بطبيعة الامتحان وعملياته. وهذا بدوره سوف يعزز ثقتك بنفسك ويخفض من مستوى قلقك عند تقدمك لأداء الامتحان.

إن المتفهم لأمور الامتحانات يدرك أن الاستعداد للامتحان هو أساس النجاح. حيث أن الاستعداد لمواجهة أي موقف كان يعزز الثقة بالنفس. وهكذا فإن تفهم أمور الامتحانات يعني الثقة بالنفس، واكتساب مهارات إجراء الامتحان، واتخاذ المواقف الصحيحة أثناء عملية أدائه. كما أن التمكن من الامتحانات وتفهم شؤونها يساعد في إظهار معرفتك أو انجازاتك أو استعداداتك أو ذكائك على أحسن وجه. واللبيب هو الذي يلجأ إلى كل الوسائل المتاحة للتعرف على نمط الامتحان والغرض منه قبل موعد الامتحان بوقت كاف. نحن لا ندافع عن مقولة أن الغاية تبرر الوسيلة، وإنما ندعوك لأن تتصرف وفقاً للأسس والمبادىء الأخلاقية.

إن المتفهم لأمور الامتحانات يخصص وقتاً كافياً يستعد فيه لكل امتحان استعداداً جيداً. والعاقل يستبعد دائماً كل الأفكار المتعلقة بالرسوب والفشل قبل وأثناء أداء الامتحان. فقبل الأداء يمكنك استبعاد الأفكار المرتبطة بالرسوب عن طريق التركيز على الاستعداد للامتحان. وأثناء الأداء يمكنك إقصاء تلك الأفكار بالتركيز على الامتحان نفسه، وإعطائه جل انتباهك وكل جهدك.

ينبغي أن تهيء نفسك لمعالجة الأسئلة الأكثر صعوبة وتعقيداً. لا تتحاشى مواجهة الأسئلة التي تبدو صعبة ومعقدة، بل واجهها، وابذل جهد طاقتك للإجابة عنها، وتصرف بروح المغامرة والمخاطرة سعياً وراء فوز كبير وربح عظيم.

اجمع ما تستطيع من المعلومات عن الامتحان قبل موعد أدائه. استفسر عن نظام التصحيح وتقدير الدرجات وعن معدل الوقت المخصص لإجابة كل سؤال من

أسئلة الامتحان. حدد نمط الأسئلة التي سوف يضمها الامتحان، وتعرف على عقوبات الإجابات الخطأ. إن معظم الامتحانات المقننة تكون عادة مزودة بكتيبات تقدم معلومات عامة حول تلك الامتحانات. حاول أن تحصل على هذه المعلومات، وعلى الكتيبات التي تحوي أيضاً عينات من الأسئلة.

طالما نحن نتفهم أهمية الامتحانات في حياتنا، فإنه يتعين على المرء الفطن ألاّ ينظر إلى امتحان ما نظرة جدية أكثر من اللازم وألاّ يعطيه قيمة أكثر مما يستحق. كما أن المرء النبيه يعي الضعف البشري، ويدرك أن أي عملية عرضة للخطأ. ومن يتفهم أمور الامتحانات يدرك أن الموضوعية في الاختبارات المقننة ليست في وضع الأسئلة وإنما هي في طريقة التقدير ووضع الدرجات.

تعلّم أن تلحظ الغموض أو الالتباس حيثما وجدته، وخاصة في أسئلة الاختيار من متعدد. ولا تفترض أن حكم واضع الامتحان يتعين بالضرورة أن يكون أفضل من حكمك، حيث إنه قد لا يكون كذلك. حاول جهدك أن تعطي بكل بساطة أفضل إجابة لديك، واعلم أنه لا مناص من وجود شيء من الغموض والالتباس في الامتحانات، حيث يكون العيب في أسئلة الامتحان نفسها وليس فيك.

إن المتفهم لأمور الامتحانات بوسعه أن يتخيل نمط الامتحان الذي سيؤديه. هل سيكون مقالياً أم من نمط الاختيار من متعدد؟ وفي أغلب الأحيان هناك اعتقاد بأن هناك ميلاً من قبل المدرسين لوضع الإجابة الصحيحة في أسئلة الاختيار من متعدد في موضع معين، غير أن هذا الافتراض ليس صحيحاً لاسيما عندما يقوم الكمبيوتر بتوزيع الأسئلة عشوائياً.

أما فيما يتعلق بالاختبارات المقالية، هل ترى أن كثرة الكتابة يمكن أن تحل محل صحة الإجابة؟ إن العديد من المدرسين يفضل أن تكون الإجابات في الامتحانات المقالية مختصرة قدر المستطاع، حيث إن قراءتها فى هذه الحالة لا تتطلب سوى القليل من المشقة، وأفضل الإجابات في هذا النوع من الامتحانات هي تلك التي تشتمل على جميع النقاط ذات العلاقة بموضوع السؤال.

لكي تصبح متمكناً من الامتحانات عليك، كما في أي شأن آخر، بالاجتهاد، والإخلاص، والالتزام بالعمل الجاد. إن أهمية تفهم طبيعة الامتحانات أمر أساسي إذا كنت تسعى إلى النجاح في مجتمع يعتمد على الامتحانات في معظم شؤونه.

٢ ـ ٦ التكيف لجو الامتحان

الاختبارات الجماعية تفوق كثيراً الاختبارات الفردية. وبرغم أنه من مسؤولية الممتحِن جعل جو الامتحان مريحاً وإيجابياً سواء أكان الامتحان لمجموعة من الأفراد أو لفرد واحد، فإننا سنقتصر في حديثنا هنا على الامتحانات الجماعية فقط. وما نقترحه هنا يعتبر صحيحاً سواء أكنت تجيب عن أسئلة امتحان مقالي أو إذا كنت واحداً من عدة مئات من الأشخاص المشاركين في أداء امتحان مقنن من النوع الذي يتم تصحيحه وتقدير درجاته آلياً.

على الرئيس المسؤول عن إدارة الامتحان أن يكون على دراية تامة بعملية الامتحان وقادراً على إعطاء تعليمات واضحة بدون تردد إلى مستمعيه. ويتحمل الممتحِن مسؤولية توفير كل ما يلزم من مواد قبل البدء في أداء الامتحان، وهو مسؤول كذلك عن إبلاغ المتقدمين إلى الامتحان مسبقاً بما ينبغي إحضاره إلى قاعة الامتحان، حيث ينبغي التأكد من توافر جميع ما يلزم للامتحان قبل دخول الممتحَنين إلى قاعة الامتحان. كما يتحمل رئيس الامتحان مسؤولية التوقيت بصفته المسؤول عن الموقف برمته. وهو مكلف بمساعدة الملاحظين في عمليتي تسليم وتسلم مواد الامتحان (أوراق الأسئلة وأوراق الإجابة... الخ). وفي منع الغش، وعليه أن يتأكد من أن الممتحَنين يتّبعون الإرشادات والتعليمات بدقة، وأنهم يجيبون عن كل سؤال على حدة.

هذا، ويتعين إبقاء قاعة الامتحان بعيدة عن الضجيج والأصوات غير الضرورية، وبعيدة كذلك عن أي عنصر من عناصر الإلهاء وتشتيت الانتباه. كما يتعين أن تكون القاعة واسعة ومزودة بإضاءة مناسبة، وتهوية كافية، وبتسهيلات أخرى مثل التدفئة أو التبريد علاوة على أماكن الجلوس والكتابة. وينبغي كذلك الحيلولة دون أي مصدر من مصادر المقاطعة وتعطيل الطالب عن الكتابة أو قطع حبل أفكاره. فإذا ما كانت قاعة الامتحان غير مناسبة لأي سبب من الأسباب توجب على الرئيس المسؤول توفير مكان آخر أكثر ملاءمة.

ولا شك في أن من مسؤوليات الممتحِن الأساسية إقامة علاقة طيبة تتسم بالودّ والألفة مع الممتحَنين. ومن سبل تحقيق هذا الهدف إثارة الاهتمام بالامتحان، وإظهار روح التعاون، والتأكد من أن الجميع يتبع التعليمات. ويتعين التنبه إلى عدم

إبداء أي اهتمام خاص بأي فرد من الأفراد في أي وقت كان فيما يتعلق بالتعليمات أو التلميح إلى إجابات بعض الأسئلة، إذ ينبغي تطبيق القوانين على الجميع بالتساوي بدون تمييز بين فرد وآخر.

على القائمين على إدارة الامتحان أن يقللوا أيضاً من كلامهم وحديثهم ومن أية أصوات أخرى في قاعة الامتحان إلى أدنى حد ممكن. ومع هذا فهم ليسوا مسؤولين مسؤولية كاملة عن كل ما يجري في قاعة الامتحان. فالممتَحَنون مسؤولون كذلك عن المحافظة على الهدوء والنظام وعدم إزعاج الآخرين أو تشتيت انتباههم. وأنت كممتَحَن مسؤول عن وصولك في الوقت المحدد وإحضار كل ما يلزمك إلى قاعة الامتحان. وعليك أن تستمع بحرص وانتباه إلى كل التعليمات وتتبعها بدقة وعناية.

٢ ـ ٧ نصائح يتعين مراعاتها

في ما يلي بعض النصائح التي يتعين عليك اتباعها عندما تتقدم لأداء امتحان ما:

١ ـ ننصحك عند عدم فهم المطلوب منك أثناء الامتحان أن ترفع يدك في الحال وأن تبقيها مرفوعة حتى تلفت انتباه الملاحظ وتحظى باهتمامه واستجابته. عندها أسأله عما تريد، لكن لا تطلب المساعدة في حل أو توضيح بند من بنود الامتحان لأنك في هذه الحالة تكون تضيع وقتك ووقت الملاحظ، علاوة على إزعاج الآخرين بدون جدوى. إذ إن مثل هذه المساعدة ممنوعة منعاً باتاً في معظم الحالات أثناء تأدية الامتحان. والملاحظون المتمرسون سوف لن يستجيبوا لك في حالة كهذه. وهم سوف يكتفون بتوضيح التعليمات فحسب.

٢ ـ لا تدخل قاعة الامتحان وأنت تخطط لتركها مبكراً. فكر فقط في الإفادة من كل الوقت المخصص لك في التركيز على الامتحان، وفي قراءة الأسئلة وفهمها، وفي صياغة الإجابات وتدوينها في ورقة الإجابة. أي ينبغي أن تنكبّ كلياً على الامتحان بحيث لا تشعر بمرور الوقت.

٣ ـ يتعين عليك أن تصل إلى قاعة الامتحان مبكراً بعض الشيء. خذ وقتاً كافياً

لتفحص المكان جيداً. حاول أن تجلس في مكان بعيد عن مصادر الإلهاء وصرف الانتباه. لا تجلس بالقرب من الباب أو النوافذ، ولا تجلس بجانب صديق أو قريب أو شخص جذاب. استفد من وقتك بحكمة، مُركّزاً تفكيرك كله على موضوع الاختبار ومادته، مع الاستماع، والقراءة، واتباع التعليمات والإجابة عن الأسئلة بعناية قصوى متجنباً الأخطاء التي لا داعي لها ولا مبرر.

٤ - كن حريصاً على الوقت المخصص لك وأحسن توزيعه والإفادة منه، معطياً كل سؤال ما يستحقه من وقت. حاول أن تنتهي من إجابة الأسئلة السهلة بأسرع وقت ممكن بحيث يتوفر لديك مزيد من الوقت للأسئلة الصعبة. لا تتهرب من الأسئلة الصعبة. واجهها وابذل قصارى جهدك للتغلب عليها وحلها.

٥ - تعرف منذ البداية على جميع الإرشادات والتعليمات المساعدة. إلقِ نظرة سريعة على جميع بنود الامتحان قبل الشروع في الإجابة عن الأسئلة. إذا وجدت أنك تعرف جميع الموضوعات أو معظمها فإنك سوف تعرف ما تتوقعه مقدماً، وبذا تتجنب الارتباك والتشوش.

٦ - ابدأ بداية سريعة، ووفر وقتاً بقدر ما تستطيع، حيث إن هذا الوقت سوف يساعدك فيما بعد أثناء تأدية الامتحان، نظراً لأن معظم الامتحانات تكون أسئلتها السهلة في البداية ثم تزداد تعقيداً بالتدريج. لذا عليك أن تنتهي من الأسئلة السهلة بسرعة لتوفر وقتاً كافياً للأسئلة الصعبة.

٧ - لا تهمل شيئاً أثناء الإجابة. كن متيقظاً، وراقب الوقت المخصص وانتبه لعدد الأسئلة التي يتعين الإجابة عنها. استفد من المعينات الخاصة، ورتب إجاباتك بحيث تكون صحيحة التسلسل، وذات علاقة بالأسئلة، ويسهل تصحيحها.

٨ - لا تدع التعليمات المعطاة تغيب عن بالك طوال فترة الامتحان، واسترجع تلك التعليمات في ذهنك بين فينة وأخرى. تمعن في الأسئلة التي تقدم كنماذج للتدرب على الإجابة؛ وحاول الإفادة منها والتعرف بوساطتها على نمط أسئلة الامتحان وطريقة الإجابة عنها.

٩ - استبعد في الحال الإجابات التي يبدو بوضوح أنها خطأ، وخصص وقتاً

محدداً لإجابة كل سؤال وتقيد به حتى تترك مزيداً من الوقت للأسئلة الصعبة. وبرغم أن الممتَحِنين مسؤولون عن توفير الجو المناسب لأداء الامتحان بهدوء ونجاح، فإنه ينبغي عليك أنت أيضاً أن تسهم في تحقيق ذلك. إذ يتعين عليك أن تدخل قاعة الامتحان وأنت تتحلى بالاتجاه الصحيح حيال ذلك الأمر.

١٠ - وأخيراً لا نريد أن نبالغ في التأكيد على أهمية وضرورة معرفة مادة الامتحان قبل الدخول إلى قاعة الامتحان. إذ إنك إذا لم تكن قد أدركت أهمية هذا الأمر وطريقه الصحيح فإننا ننصحك قبل المضي قدماً بقراءة هذا الكتاب بالتوقف والرجوع إلى الكتب التي تعلمك كيف تدرس بطريقة فعالة، حيث إن هناك عدة كتب تعالج هذا الموضع. أما هذا الكتاب فمبني بشكل أساسي على فرض جوهري مؤداه أنك تعرف كيف تدرس، غير أنك عندما تتقدم لامتحان ما فإن القلق والخوف يحولان دون أدائك له الأداء الذي يتناسب مع قدراتك ومعلوماتك.

وأنت في حياتك اليومية العادية، عندما تواجه المشكلات وتحلها بشكل مرض في العمل، والبيت، والمدرسة، ومكان العبادة أو في أي مكان آخر، فإنك تقيم بذلك الدليل على مدى ما تعرفه وتثبت قدرتك على تطبيق معلوماتك بطريقة مفيدة ونافعة. ونستطيع في هذه الحالة القول إنك تحيا حياتك بنجاح. ولكن إذا كنت تحيا حياتك بنجاح، ومع ذلك تفشل في إظهار أداء جيد في الامتحانات، فإنك على الأرجح تعاني من خشية الامتحانات ورهبتها. وقبل أن تتمكن من التغلب على هذه الرهبة يتعين عليك اتقان أساليب أداء الامتحانات، واتقان سبل الدراسة السليمة.

٢ ـ ٨ الاتجاهات الأكاديمية الحالية والقلق

تزايد القلق في السنوات العشر الأخيرة حول التحصيل الدراسي. كما أن معدل الانتحار بين طلبة الثانوية العامة والكليات ارتفع فجأة ارتفاعاً سريعاً بسبب الفشل الدراسي في الدرجة الأولى. والولايات المتحدة لا تنفرد بهذه الظاهرة، إذ إنها تتفشى كذلك في بلدان أخرى ولاسيما في اليابان حيث ارتفعت نسبة انتحار الطلبة بشكل مرعب. وقد سمعنا مؤخراً عن طفل في اليابان انتحر ولما يبلغ

الخامسة من عمره بعد لأنه فشل في اختبار القبول في رياض الأطفال.

إن النظام التعليمي في أميركا على أية حال غير معد لمجاراة التدفق المتزايد للطلبة المتقدمين للدراسة. ولقد أصبح التنافس يتسم بالقسوة بالنسبة لأولئك المتقدمين إلى كليات المحاماة والطب وبرامج تدريب الخريجين، حيث تتحكم أعداد هيئات التدريس المتوافرة بأعداد المقبولين. وقد وصل عدد الطلبات المقدمة مثلاً لملء كل مكان شاغر في مرحلة معينة في كلية علم النفس المهني في كاليفورنيا نحو ألف طلب.

إن الاتجاه لمنح درجات مرتفعة في المدارس الثانوية والكليات أدى إلى تدني مستويات التعليم بشكل عام. ونجد في بعض الحالات أن بعض الأساتذة غير المبالين أو الكسالى يمنحون كل تلميذ في الصف درجة ممتازة (A). وقد أصبحت لجان القبول في الجامعات تدرك هذا الأمر جيدا. وكنتيجة مباشرة لهذه الظاهرة نجد أن الدرجات فقدت إلى حد كبير معناها ودلالتها. فالدرجات التي كانت تعتبر إلى وقت قريب درجات مميزة ونادرة أصبحت اليوم في متناول الجميع. والمعدلات التي كانت تعتبر مشرفة أصبح يُنظر إليها اليوم من قبل العديد من لجان الاختيار والقبول على أنها متدنية ولا تؤهل صاحبها للالتحاق بالمعهد العلمي أو الجامعة.

كل اختبار يأخذه الطالب الجامعي اليوم له أهميته القصوى. فهناك كفاح مستميت للحصول على الدرجات الكلية. وأي درجة ضعيفة في الامتحان قد تعني نقاشاً مع الأستاذ بغرض الحصول على درجة أفضل. هذا، وقد تفشى الغش وانتشر، وأصبح بالنسبة للبعض مغامرة تماثل المضاربات التجارية. وهناك قصص عن طلاب، لاسيما في صفوف الإعداد للطب، يتعمد أبطالها العبث بنتائج زملائهم في المختبر لجعلهم يرسبون حتى تتاح لهم فرصة أكبر للالتحاق بكلية الطب. كما أن الطالب سوف يتشاجر مع الأستاذ حول قيمة بحث قدمه إليه نظراً لأنه يدرك أن تغيير الدرجة من ٩٠ مثلاً إلى ٩٥ سوف يكون له أثره الواضح في اختيار المهنة التي سيمتهنها في المستقبل.

وقد تمثلت المحصلة النهائية لهذا كله في أن الخوف من الامتحانات تصاعد إلى معدلات ومستويات جديدة وأصبح له أساساً حقيقياً ومبرراً ـ حيث بوسع أدائك

في امتحان ما أن يحدد إذا ما كانت ستتاح لك الفرصة لمتابعة دراستك المهنية أو إذا ما كنت ستحصل على إجازتك الجامعية أم لا.

هناك نتيجة أخرى تتمثل في أنه ما دامت الدرجات قد أخذت تفقد معناها، وما دامت لجان الاختيار والقبول قد بدأت تواجه بأساطير الطلبة الحاصلين على درجات كاملة فإن اختبارات مثل اختبار السجل الأكاديمي للخريجين، واختبار قبول طلبة القانون، واختبار قبول طلبة الطب وسواها أصبحت تحظى باهتمام متزايد كعناصر أساسية محدّدة في عمليات القبول. وحتى كتب التوصية والتزكية التي كان لها ذات يوم فائدة كبيرة في تقييم وتقدير قدرات المرشحين لمتابعة الدراسات العليا، أصبحت اليوم متماثلة إلى درجة أصبحت معها لجان القبول تهملها في أغلب الأحيان أو لا تطلبها أساساً. وما زال الطلبة يطلبون كتب التوصية، إلاَّ أن المدرسين أصبحوا أكثر حذراً في تعليقاتهم وملاحظاتهم خشية مقاضاتهم. وأصبحت المعدلات المرتفعة جداً ودرجات التفوق في الامتحانات المقننة هي تذكرة القبول بالنسبة لطلبة الدراسات العليا.

كما أن هناك تطوراً آخر برز مؤخراً يتمثل في النزوع إلى طلب اختبارات الكفاءة لمزاولة المهنة أو لمنح الإجازة المهنية. وهذا الأمر مطبق منذ سنوات في ميداني الطب والقانون، إلاَّ أنه اليوم يطبق كذلك في عدة ميادين أخرى. وكنتيجة لهذا كله يواجَه الطالب الجاد اليوم بسلسلة من الامتحانات الحاسمة مثل:

- امتحانات الثانوية العامة.
- اختبار السجل الأكاديمي للخريجين.
- اختبار القبول في كلية الطب.
- اختبار القبول في الدراسات القانونية.
- امتحانات الكليات المهنية (التطبيقية).
- امتحانات الدكتوراه.
- اختبار مزاولة مهنة المحاماة.
- امتحانات التخرج.

هذا، وقد ظهرت، كاستجابة لكل هذه العقبات المتعددة، برامج خاصة ومتنوعة لعلاج هذا الأمر. حيث نجد اليوم معظم الكليات والجامعات تقدم وحدات

دراسية خاصة في كيفية الدراسة بفعالية. بل ويقدم بعضها (مثل جامعة تمبل) برامج خاصة قبيل الامتحانات النهائية خصيصاً لمساعدة أولئك الذين يعانون من قلق شديد ورهبة من الامتحانات. وقد أثبتت الدراسات والبحوث أن مثل هذه الوحدات الدراسية لها أثر كبير في مساعدة الطلبة وتقليص قلقهم وخشيتهم من الامتحان.

٢ ـ ٩ أقلل من القلق وتمتع بأداء أفضل

هناك اليوم عدد من المؤسسات التجارية تقدم مقررات دراسية تستغرق خمسة أسابيع حول «كيف تستعد لامتحان كذا...». ويدعي بعض تلك المؤسسات أنك سوف تحصل بفضل ذلك على زيادة في درجاتك تقدر في معدلها بمئة درجة. وهذا يعني بطبيعة الأمر أن هناك من سيحصل على أكثر من ذلك، في حين سيحصل آخرون على أقل من ذلك. ولكن ما تأثير هذا الأمر وما مغزاه بالنسبة لأولئك الطلبة النابهين الذين يحصلون بجهدهم الخاص على الدرجة القصوى، وليس باستطاعتهم دفع نفقات المقرر الدراسي الإضافي الخاص بالتحضير والإعداد للامتحان المعني؟

هناك مقررات دراسية أيضاً حول «كيف تستعد لامتحان الليسانس في علم النفس» أو حول الانضمام إلى نقابة الأطباء. مثل هذه المقررات تستحق الالتحاق بها، حيث إنه كلما أصبحت أكثر ألفة ودراية بمادة الامتحان ونمطه كلما انخفض قلقك وتلاشت رهبة الامتحان لديك، وكلما أصبحت بالتالي مهيئاً لأداء الامتحان بشكل أفضل. إنّا نجزي بهذه التوصية لأولئك الذين بوسعهم تحمل نفقاتها وأعبائها. ومع هذا فلسنا غافلين عن الغبن الذي سيحيق بالطلبة المجدّين الذين لا تمكنهم أوضاعهم المالية من الالتحاق بمثل هذه المقررات.

وعلى أية حال، إذا كنت لا تستطيع توفير المال اللازم للدراسة، فهناك العديد من المعاهد التي تقدم مقررات خصوصية بوسعها أن تساعدك إذا اتصلت بها وشرحت لها وضعك المالي. وعندما تقرر الالتحاق بواحد من هذه المعاهد التجارية عليك توخي الحرص والحذر وحسن الاختيار. قارن بين المعاهد، وتحرى عن كل واحد منها. إذ إن معظمها يحقق فعلاً ما يدعيه، غير أن الأمر لا يخلو ـ كما في سائر الأعمال التجارية ـ من المندسين الدجالين أو المستغلين الذين يقتحمون هذا الميدان بدون جدارة.

لقد عبر ميشيل دونور مؤلف «كيف تقهر امتحان القدرات الدراسية» عن رأيه

في المقررات التحضيرية التجارية فقال إنها تكون «على الأرجح مضيعة للوقت والمال». لكننا نختلف معه في هذا الرأي. إذ إن إحدى المبادىء المعروفة جيداً والمقبولة على نطاق واسع في حقل علم النفس تتمثل في أن الكائن البشري يكافح بشكل أساسي للسيطرة على الأمور والتنبؤ بما سيحدث. وكلما زادت معلوماتك عن موقف معين، كلما زادت دقتك في التنبؤ بما سيحدث وزادت سيطرتك على الموقف وبالتالي أصبحت خطتك لمواجهة ذلك الموقف أكثر فاعلية.

نحن نميل دائماً إلى الخوف من الفشل في المواقف الجديدة، غير المألوفة، والتي يصعب التنبؤ بنتائجها. وأنت تتقدم عادة لأداء العديد من الامتحانات مرة واحدة فقط في حياتك. ولذا، كلما زاد تدريبك كلما كانت النتائج أفضل. إن واحدة من مؤلفتي هذا الكتاب ما زالت تذكر جيداً كم كانت خائفة عندما زاولت مهنة التدريس أول مرة. وعلى الرغم من أنها كانت قد قامت في المرحلة الثانوية بأداء بعض الأدوار التمثيلية، فإن التدريس كان بحد ذاته خبرة مختلفة جداً. لقد عاودتها الكوابيس في تلك الفترة عدة ليال، فمرة تتكلم غير أن الكلمات تستعصي على النطق، ومرة تكتشف بعد فوات الأوان أنها دخلت خطأ إلى حجرة دراسة وشرعت تخاطب تلامذة غير تلامذتها، ومرة ثالثة تقف تراقب حجرة الدراسة ثم تنفجر في نوبة من الضحك غير المبرر. واليوم، بعد العديد من سنوات التدريس بنجاح، تقف أمام صف مستجد مؤلف من ٧٠٠ طالب وهي في غاية الشعور بالراحة وكأنها في حجرة الجلوس في منزلها.

إن الشك أو عدم اليقين هو الذي يجعلنا قلقين. وأنت حتى إذا كنت متأكداً من أنك سوف ترسب في اختبار ما، فإنك في هذه الحالة سوف لن تعاني من القلق. وبشل عام، كلما زاد قلق المرء كلما زادت حاجته إلى الشيء المألوف. وهو سوف يفتقد دون ريب القدرة على مواجهة المواقف الجديدة.

للمؤلفة إروين صديق حميم، كان يتصف إلى حد بالتوتر والقلق، وكانت طوال أربع سنوات تتناول الغداء معه في اليوم نفسه وفي الوقت نفسه من كل أسبوع. كان الصديق يطلب باستمرار الطعام نفسه والشراب نفسه دون تغيير، لأن ذلك كان مألوفاً لديه، ومدعاة لراحته وإشباع حاجته. ونظراً لعلمه أن باستطاعته التنبؤ تماماً بنوعية الطعام والخدمة فإن ذلك كان يمنحه الشعور بالسيطرة على الأمر ويقلل من قلقه.

إن اكتساب الألفة والمعرفة بموقف ما يقلل دائماً من القلق المتصل بذلك الموقف. وأنت على الأرجح سوف تقلل دائماً من القلق وتتمتع بأداء أفضل في امتحان ما تؤديه في حجرة مألوفة لديك. وبالطبع فأنت كلما ازددت ألفة ومعرفة بمادة الامتحان، كلما شعرت براحة أكبر وقلق أقل.

إن الألفة واعتياد الأمر ينميان الثقة بالنفس.

***

الوجه الإيجابي للقلق

إن الإنسان الذي لا يعرف القلق هو على الأرجح إنسان غير حي. فالمستويات المعتدلة أو المعقولة من القلق هي استجابات طبيعية تماماً لمثيرات معينة. وأنت إن لم تجرب القلق فإنك، كما سوف ترى، ستتوق إليه وتنتظره.

لكننا جميعاً نسعى للسيطرة على قلقنا. ونحن نرغب في السيطرة على القلق كي لا يعترض أهدافنا ويحول بيننا وبين تحقيقها. إنّا نطلب القلق لتعزيز إنجازاتنا، وعندما يصبح باستطاعتك التحكم بالقلق والسيطرة عليه فإنه سوف يتحول لخدمة مصالحك. فإذا لم تستوعب طبيعة القلق وتفهم كيف تسخره لمصلحتك، فإنك لن تستطيع السيطرة عليه وبالتالي لن تستطيع استخدامه من أجل ارتقائك وتقدمك.

٣ ـ ١ طبيعة القلق

القلق استجابة مادية ونفسية لحدث ما أو مؤثر ترى فيه تهديداً لك، سواء أكان ذلك المؤثر داخلياً أم خارجياً. والمرء الذي يعاني من القلق قد يتميز بأعراض جسدية كثيرة كخفقان القلب، وغزارة العرق، وصعوبات في التنفس، كما يتميز كذلك بأعراض نفسية مثل عدم القدرة على التركيز، والتردد في اتخاذ القرار، وشعور طاغ بالإحباط، بل وقد نجد شخصاً يعاني من القلق الشديد يعتقد أن لديه نوبة قلبية فينطلق مسرعاً إلى عيادة الطوارىء في إحدى المستشفيات.

القلق مبني على الخوف. والخوف «فعل فطري يبديه الناس والحيوانات، وحتى النباتات، عند ظهور خطر يهدد حياتهم أو راحتهم». إذا تقدم منك شخص يحمل سكيناً، أو بدا أنك معرض لخطر ما فإنك تخاف. وهذا رد فعل طبيعي، وصحي مناسب، وهو جزء من غريزتك الأساسية للحفاظ على الحياة.

ومن الأهمية بمكان، على أية حال، أن يكون تقديرك لحقيقة ومدى الخطر

الذي يتهددك دقيقاً قدر الإمكان. والحالة ليست كذلك عادة بالنسبة للخوف العصابي. فالمرء الذي يعتريه الفزع من ركوب الطائرة لا يهتم بالإحصائيات التي تبين أن السفر بالطائرة أكثر أماناً بكثير من عبور الشارع. وعلاوة على ذلك، فإن الخائف يتجنب عادة الأشياء التي يخشاها ويخافها. وهكذا، نجد أنه من الصعب مواجهة ذلك الشخص وإقناعه بأن الذي يقف أعلى السلم هو مجرد فأر وليس أسداً.

قد يكون القلق شيئاً غامضاً غير محدد. بعض الناس لديهم ما يقلقهم لكنهم لا يعرفون بالضبط مصدر قلقهم. هؤلاء يشعرون بأن هناك شيئاً ما غير أنهم لا يعرفون ما هو. بل هم ربما لا يرغبون في معرفة مصدر قلقهم. فعلى سبيل المثال، ربما نجد الشخص الذي يعاني من قلق غير محدد يردد بينه وبين نفسه: «أنا خائف من إحساسي بالغضب تجاه والدي - إذ إنه من الخطأ أن أشعر كذلك، أضف إلى أنني إذا تركت نفسي تتعرف على شعوري، فإني قد أعالج هذا الشعور!» مثل هذا الشخص قد يحتاج إلى مساعدة المختصين كي يكتشفوا سبب أو أسباب قلقه.

هناك آخرون لديهم مخاوف محددة جداً، أو قلق مرتبط بخبرة معينة. هؤلاء قد يخافون المرتفعات، أو الأفاعي، أو العناكب - أو الامتحانات. ومن المحتمل أن يكون لديك عدد من المخاوف المحددة تماماً، غير أن هذه المخاوف قد تبدو غير منطقية بالنسبة للآخرين الذين سوف يقولون: «أنت في الواقع لن تسقط من أعلى هذه البناية، ولن يحدث لك في الحقيقة أمر فظيع. أنت قد تفشل في هذا الاختبار، لكن ماذا سيحدث؟ سوف لن يقدم أحد على قطع رأسك أو إعدامك حرقاً».

غير أن هذا لا يقدم أي عون إلى الشخص الذي يعاني من القلق، نظراً لأن الأخير يحس إحساساً عميقاً بأن هذا هو بالضبط ما سوف يحدث. وعلى العموم، فإن القلق المعروف المصدر هو خوف أصبح مرتبطاً بمؤثر معين طوال فترة من الزمن. وإنّا نقول في حالة كهذه إن الخوف أصبح مشروطاً، أي أنه أصبح بالنسبة إليك عادة تستجيب خلالها بأساليب معينة عندما يطرأ موقف بعينه.

فالقلق الذي يعتريك عندما تتقدم لأداء امتحان ما هو عبارة عن استجابة تلقائية، لا إرادية، ليس بوسعك تحاشيها. ولذا فإنه من غير المجدي أن تلوم نفسك على ذلك، حيث إنك في هذه المرحلة لا تملك الاختيار في هذه المسألة.

إذ إن الأمر كله يكون من الناحية الوظيفية، بعهدة ما ندعوه بالجانب السمبثاوي من جهازك العصبي الذاتي. وهذا الجهاز هو الذي يعدّ جسمك في حالة التوتر للقتال أو الفرار عن طريق زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة إفراز هرمون الأدرنالين، وتثبيط عمليات الهضم بغرض تحويل الدم المتجه طبيعياً نحو المعدة إلى العضلات، الخ. وفي هذا الوقت تقوم غدتاك الكظريتان على الأرجح بإفراز كمية من الإبنفرين أكثر من المعتاد. والابنفرين هو الهرمون الرئيس الذي تفرزه الغدد الكظرية لرفع ضغط الدم، ويمكن تركيبه أيضاً صناعياً لاستخدامه بشكل أساسي كمنبّه للقلب. إن هذا الهرمون باستطاعته أن ينبّه جسمك إلى أقصى درجة بحيث تصبح قادراً على سرعة التصرف في المواقف التي تهدد الحياة. فهو يوفر السرعة التي يحتاجها جسدك وعقلك لحمايتك من الأذى. وأنت في حالة كهذه عندما يتم تنشيطك بوساطة الإبنفرين قد تتصرف بدنياً أو عقلياً، أو بالاثنين معاً تبعاً لطبيعة الخطر الذي يتهددك.

وعلى أية حال، من المهم أن تتذكر أن هناك عنصراً معرفياً أو عقلياً أساسياً في هذا الأمر. فأنت في مثل هذه الحالة تكون قد نقلت إلى جسمك رسالة مؤداها: «هذا موقف يهدد بالخطر». وهكذا، في حين أنه من غير المفيد القول «أنا ببساطة لن أقلق هذه المرة»، وفي حين تكون قد كوّنت حقاً استجابة مشروطة قوية، فمن الواضح أنك بتغيير تفكيرك سيكون باستطاعتك في نهاية الأمر أن تغير استجاباتك العاطفية (الانفعالية) واستجاباتك البدنية.

٣ - ٢ خشية الخوف

قال فرانكلين روزفلت ذات مرة «إن الشيء الوحيد الذي يتعين علينا أن نخافه هو الخوف نفسه». ويبدو أن ما يشلّ حركة معظم الذين يخشون أداء الامتحانات هو الخوف من أن يتملكهم حينئذ خوف شديد. فنحن نخشى أن يتوقف عقلنا عن العمل، أو أن يصبح خاوياً من المعلومات، أو نخشى أن نصبح غير قادرين على نقل ما نعرف أننا نملكه من معلومات ومعارف إلى ورقة الإجابة.

ربما كان هذا مرتبطاً بما حدث ذات مرة في الماضي. وربما كنت تعاني من تكرار تجارب قاسية كهذه كنت تصاب أثناءها بالشلل التام، حيث كان يُسقط في

يدك وتتسمر خوفاً من أن تصاب بالخوف، لأنك قد خيبت ظنك بنفسك وأصبح كل ما تخشاه الآن هو أن يتملكك الخوف.

لقد سمى فرويد هذا النوع من الخوف «نذير القلق»، وهو أساس رهبة الامتحان التي يعاني منها معظم الناس. كما ويرجع إليه كذلك الخوف الذي يبديه أولئك الذين يقفون أمام الجمهور، أو أمام كاميرات التلفاز.

هذا، وما زالت المؤلفة إروين تذكر جيداً اليوم الذي دعت فيه شخصية نسائية معروفة جيداً في المجتمع ومتمرسة في الخطابة أمام الجمهور، لتحاضر أمام طلبة علم النفس. كان عدد الحضور يربو على ٣٠٠ من الطلبة المجتمعين في قاعة محاضرات مزودة بمنصة وميكروفون. لقد قدمت الدكتورة إروين المحاضِرة فهدأ صخب الطلبة وساد القاعة جو من الصمت والترقب. واجهت المرأة الحاضرين، وحدقت بعصبية في بحر الوجوه المترقبة ـ ولم تتفوه بكلمة واحدة. ثم أصبح الصمت حافلاً بالمعاني، وبعد ذلك أصبح ثقيل الوطأة. بعد انقضاء نحو خمس دقائق بدأ الطلبة يتهامسون. وعندما مرت خمس عشرة دقيقة والمحاضِرة صامتة، ومسمرة أمام الميكروفون، شرع الطلبة بالنهوض ومغادرة القاعة فرداً تلو الآخر.

لقد كانت لحظات شديدة الحرج، وكانت عرضاً حياً لما تمثله مخاوفنا الدفينة ـ أي لما يمثله القلق الذي يطغى علينا ويجعلنا غير قادرين على التصرف.

إن المهمة الأساسية لهذا الكتاب تتمثل في مساعدتك على أن تتعلم حماية نفسك من تجربة كهذه، أو أن تتعلم عدم الخوف من تجربة كهذه.

ليس من الضروري أن تمر بتجربة من هذا النوع من القلق ما دمت قد تعلمت كيف تتحكم بمخاوفك وتسخرها لخدمتك. وكما كوّنت ثقتك بنفسك وتعلمت أن تعتمد على نفسك، فإنك تستطيع كذلك أن تجعل خشية الخوف تولّي الأدبار أمام إرادتك بدون رجعة.

غير أنك، إذا كنت ممّن يخشون الامتحانات، كيف يمكنك أن تغير نمط تفكيرك وتعكس أسلوبك الحالي فيما يتعلق بهذا الأمر؟ سوف نقدم إليك في هذا الكتاب، أدوات ووسائل نفسية ومادية محددة من أجل تحقيق هذا الغرض.

٣ ـ ٣ القلق مفيد

لعلك تقول: «ماذا تعنيان بقولكما أن القلق مفيد؟ إنه خبرة مقيتة، غير سارّة. وأود لو أنني لا أعرف القلق طوال حياتي».

كلا، إن هذا سوف يكون أمراً خطيراً جداً بالنسبة إليك. تذكر أن القلق مؤشر يجعلك تدرك أن هناك شيئاً ما يهدد حياتك أو سعادتك. وبدون ذلك المؤشر سوف لن تتحفز لتجنب المخاطر أو مدافعتها.

إن الألم الجسدي عبارة عن نذير بوجود خطر يتهددك، وهو عبارة عن رسالة موجهة إلى دماغك تعلمه أنك تتعرض للخطر، وأنه يتعين عليك أن تبادر إلى اتخاذ إجراء سريع وفوري لإبعاد الألم ومنع الخطر. وفي الوقت الذي نعلم فيه جميعنا أن الألم خبرة غير سارة نحاول أن نتحاشاها، إلاّ أنه لا يوجد فرد بيننا يودّ أن يفقد القدرة على الإحساس بالألم. بل وقد لا نعمّر طويلاً لو فقدنا ذلك المؤشر النافع ـ الألم. فأنت ـ مثلاً ـ عندما تضع يدك على مدفأة شديدة الحرارة ولا تحس بالألم، فإنك سوف لن تبعد يدك عنها، وتصاب في تلك الحالة بحرق بليغ.

يولد بعض الناس بقدرة ضعيفة على تحمل الألم. وهؤلاء سوف يجدون صعوبة في أن يحيوا حياة ناجحة، بل وقد يؤذون أنفسهم بدون أن يلحظوا ذلك.

يعرّف القلق أحياناً بأنه ألم نفسي. وهو جزء أساسي من ميكانيكية بقائنا. وأنت تحتاج إلى القدرة على ممارسة القلق كي تتمكن من اتخاذ قرارات فاعلة في حياتك. ويتمثل ما تريد تحقيقه في نهاية الأمر بتنمية أساليب عيش تزيد من سعادتك ورفاهك إلى أقصى حد.

عندما ينتابك القلق، حاول أن تذكّر نفسك بأن هذه إشارة مهمة ونافعة، تعلمك بأنك لا تقوم بأداء عمل ما بالشكل الصحيح، أو بأن شيئاً مما يدور حولك يتطلب منك أن تقوم بعمَل يتسم إما بالدفاع أو الفرار. إن استجابة القلق تتيح لك في الواقع القدرة على التوافق والتكيف بنجاح مع بيئتك ومحيطك، وهي بهذا تحفزك لأن تستعد لأداء عمل ما. لذا عليك أن تشعر بالسعادة لكونك قادراً على الإحساس بالقلق! وأنت إذا لم تشعر برهبة الامتحان والقلق الناتج عنه طيلة حياتك، فإنك لن تهتم على الأرجح بالدراسة والاستعداد لامتحاناتك.

وفي الوقت الذي نحسب فيه أن الخوف والقلق انفعالان بغيضان ينبغي تجنبهما، نجد العديد من الأفراد يجدّون بحثاً عن الخبرات المخيفة أو المحفوفة بالخطر. وكما أشار عالما النفس ماسون وسلجمان فان:

«المشاركين في سباق السيارات، ومصارعة الثيران، وتسلق الجبال يعرّضون أنفسهم بمحض إرادتهم واختيارهم لمخاطر قصوى. ويحتشد آلاف المشاهدين ليشحنوا أنفسهم بالتوتر الناجم عن ضروب الرياضات الخطرة. كما وتكسب أفلام وكتب الرعب ملايين الدولارات من متعة التشويق والترقب القلِق التي تخلقها. ويمكن أن يكون الخوف أو القلق في صورته المعتدلة ليس ممتعاً فحسب وإنما مفيداً كذلك، حيث إن كلاً منهما قد يؤدي إلى سرعة التصرف في المواقف الخطرة ويبقي على يقظتنا وتحفزنا في المواقف الصعبة. ويصحب الخوف المعتدل عادة أنشطة معينة مثل أداء الامتحانات، والهبوط بالمظلة، والخطابة أمام جمهور كبير. ويروي ملاحو الطائرات الحربية أن الخوف كان يجعلهم يؤدون عملهم بطريقة أفضل... حيث يبدو أن الأداء الجيد يحتاج مقداراً أمثل من الخوف: إذا قلّ أصبحنا مهملين، وإذا زاد سلكنا سلوكاً أخرق.

... ويكون أداء المظلّيين المدربين ضعيفاً إذا كان خوفهم أكثر مما ينبغي، بل وقد يحجمون عن القفز إذا كانوا جد خائفين. ويُروى أن الجنود أثناء القصف المدفعي قد يتقيؤون، ويتبرزون، ويتسمرون في أماكنهم نتيجة للخوف بحيث يفشلون في الوصول إلى الملاجىء أو في نقل زملائهم الجرحى إلى أماكن آمنة. كما قد يصل الخوف بالممثلين والخطباء حداً يحول بينهم وبين الكلام ويجعلهم ينسون ما كانوا يودون قوله».

وهكذا فإنه من المهم أن تتعلم كيف تستغل القلق لمصلحتك، وأن تعتبره إشارة نافعة دون أن تسمح له بأن يقعدك عن العمل. إن مقداراً صغيراً من القلق يمكن التحكم به يحفزك لأن تؤدي عملك على أفضل وجه، في حين أن القلق الذي يصعب عليك التحكم به سوف يحبط جهودك كلياً.

يبدو أن هناك علاقة وطيدة بين القلق والإثارة. فركوب العربات الأفعوانية التي تتلوى صاعدة هابطة في مدينة الملاهي قد يكون أمراً مثيراً بالنسبة لشخص ما ومفزعاً بالنسبة لآخر، والفرق هنا له علاقة بمدى سيطرتك على مشاعرك

وانفعالاتك. فإن كان شعورك بأن «هذا في الواقع مروع، غير أني أعلم أنه آمن» فالنتيجة قد تكون مجرد الشعور بالإثارة والبهجة، أما إذا كنت تحدث نفسك، بدلاً من ذلك، قائلاً: «ربما تخرج هذه العربة عن خط سيرها فأتعرض للأذى أو الموت وأنا لا حول لي ولا قوة» فإن النتيجة قد تكون في هذه الحالة الشعور بالذعر والهلع.

إن السيطرة على الأمر - أي الشعور بأن «هذا قد ينطوي على خطر، إلاّ أنني سوف أواجه هذا التحدي بنجاح» - خبرة مثيرة ومجزية. وربما كان لاختلاف مشاعرنا فيما يتعلق بهذه الحالة علاقة كبيرة بخبراتنا وتجاربنا في مرحلة الطفولة. فالطفل الذي كان يلقى التشجيع على مواجهة التحديات والسيطرة عليها سوف يسلك عندما يبلغ سن النضج سلوكاً مختلفاً تماماً عن الطفل المدلل الذي تعلم أن «العالم مكان خطر». ولاشك في أن الخبرة المبكرة في مواجهة التحدي والسيطرة عليه - سواء تم في حجرة الدراسة أو في تعلم كيفية فك أجزاء السيارة وإعادة تركيبها ثانية - هي أساس الثقة بالنفس لدى الشخص الراشد.

بعض الناس، عندما يُطلب منهم أداء عمل ما، تراهم يماطلون بحكم العادة ويسوفون، ولا ينجزون العمل إلا في الدقيقة الأخيرة. وهذا قد يمثل ببساطة تهرباً من أداء العمل، إذ يحل القلق والتفكير بكيفية أداء العمل محل إنجازه. وربما يحتاج أفراد كهؤلاء، على أية حال، إلى ضغط أوحث مستمر لإنجاز أعمالهم بفاعلية، أو أنهم يستمتعون بتدفق هرمون الادرنالين الذي يفرزه الجسم في حالات الشدة والتوتر. فبعض منا، لكي يُبقي على مستوى عال من تدفق الادرنالين، قد يرسم حياته في لا وعيه بطريقة تجعله يحس دوماً بالفوضى والتشوش. نحن نحب «الحياة مع السرعة والمغامرة» ومع الوقوف على حافة الهاوية. وكما في سباق السيارات ومصارعة الثيران، فإن تحدي خط النهاية والسيطرة الناجحة على زمام الأمر يوفران رعشة الإثارة والابتهاج.

يعتقد بعض المنظرين أن معاناة القلق ربما تمثل في الواقع هروباً من مشاعر الإثارة الآنية. وهناك ما يشير إلى أن هذا الأمر صحيح. فالمرء الذي تربى على خشية الأحاسيس الجنسية قد يخشى الإثارة أو العدوانية خشية شديدة، بل وربما يلجأ إلى محاولة كبت أحاسيس كهذه. وكنتيجة لهذا فإنه قد ينظر إلى الحياة على أنها كئيبة، وفاترة، تعوزها الحيوية. ولذلك، فإن إحدى المكافآت التي نجنيها

عندما نتخلص من القلق كخبرة سلبية مؤلمة تتمثل في الإحساس القوي بالإثارة والتشويق في حياتنا، كما وتتمثل في زيادة مثيرة في مقدار ما ننتجه وننجزه أيضاً.

٣ ـ ٤ اعتبار القلق مصدر عون لا إعاقة

عندما تواجه خطراً حقيقياً ـ كأن تكون داخل مبنى يحترق مثلاً ـ فإن الزيادة في الأدرنالين الذي يفرزه جسمك كاستجابة لخوفك تمنحك طاقة إضافية تحتاجها لتواجه الموقف بفاعلية. والمهم في هذا الأمر ألا يصبح خوفك كبيراً إلى درجة تصبح معها غير قادر على الحركة. ويعود السرّ في عدم إصابتك بهذا العارض إلى قدرتك على بناء ثقتك بنفسك من خلال تطبيق الخطة التي يصفها هذا الكتاب.

وهكذا، عندما يصبح باستطاعتك أن تواجه الامتحان وأنت تشعر أن قلقك عبارة عن عامل إيجابي مفيد، عندها تكون قد وضعت قدمك على الطريق الصحيح لأداء امتحاناتك بنجاح.

وحتى تستطيع تحقيق هذا الأمر، ينبغي أن تغير طريقة تفكيرك فيما يتعلق بالقلق. يتعين عليك أن تشعر أولاً بأن القلق صديق لك وليس عدواً. سوف تحتاج إلى أن تحدث نفسك فتقول: «سوف أتوقف عن مقاومة قلقي وأسمح لنفسي بتقبله وتجريبه بكل ما في الكلمة من معنى، إذ إنه عبارة عن إشارة تحذير تعينني في التعرف على أن هناك أمراً يقتضي مني الاهتمام به والانشغال، وبفضله سوف تزداد يقظتي ويقل زمن استجابتي ورد فعلي. أنا خائف إلى حد ما، غير أني لن أسمح لقلقي بأن يربكني. بل سأجعله، بدلاً من ذلك، يعينني في مواجهة التحديات بنجاح».

لا تنظر إلى نفسك في قاعة الامتحان وكأنك تُختبر لتحاكم، فأنت لست الضفدعة التي يقوم طلبة علم الأحياء بدراستها أو تشريحها. بل انظر إلى نفسك من منظور آخر. حاول أن تتخيل نفسك شريكاً في عملية التقييم، حيث تتعاون أنتَ والممتحِن من أجل غاية واحدة مهمة. فأنت تُقيّم كمصدر للمعلومات، والامتحان مجرد أداة في عملية، وليس غاية في حد ذاته.

لا تنظر إلى الامتحان كشيء موجه إليك وموضوع خصيصاً من أجلك. بل انظر إليه، بدلاً من ذلك، باعتباره تفاعلاً يتم في الواقع بينك وبين الممتحن، ومادة الامتحان، لتحقيق غرض معين. وبغض النظر عن مستوى أدائك، فأنت سوف

تحصل على معلومات جديدة ووعي جديد نتيجة أدائك لذلك الامتحان. كما أنك سوف تنمو وتتعلم دون ريب من هذه الخبرة.

٣ ـ ٥ القلق له اتجاه عكسي

ربما كان العالم الروسي إيفان بافلوف أول من درس تجريبياً ما نسميه «الاستجابة الشرطية». فقد اكتشف بافلوف أنه عندما يقترن تقديم الطعام لكلب مع صوت جرس فإن الكلب يعتاد إفراز اللعاب عند سماعه لصوت الجرس، حيث إن الطعام ارتبط في ذهن الكلب بصوت الجرس. وقد اكتشف عالم نفس أمريكي، بنى عمله على بحوث بافلوف، أنك تستطيع أن تجعل ولداً صغيراً يخاف من أرنب بعد اقتران رؤية الأرنب بصوت مرتفع يثير الفزع. وقد أوضح عالم آخر فيما بعد أن هذه العملية يمكن عكسها، حيث يمكن تعليم الولد عدم الخوف من الأرنب بعد جعل رؤية الحيوان تقترن بالطعام بعيداً عن الصوت المخيف.

لكن ما علاقة هذا كله بالقلق الذي يعتريك عندما تتقدم لأداء الامتحان؟

ليس هناك شيء فطري يجعلك تخشى الامتحانات. فأنت قد تعلمت الخوف من الامتحانات نظراً لاقترانها، في مرحلة ما من حياتك، بنتائج كريهة أو مخيفة. وهذه كما أشرنا عملية يمكن توجيهها وجهة عكسية.

هناك تجربة شيقة توضح دور الإدراك المعرفي في الاستجابات العاطفية. فقد تم حقن مجموعتين من الناس بجرعات مأمونة من الإبنفرين الذي هو عبارة عن عقار يتسبب عادة في زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة عدد مرات التنفس علاوة على الارتعاش، وتورد الوجنتين، وكلها أعراض مادية للقلق لم يتم الإعلان عنها مسبقاً. هذا، وقد تم إعطاء مجموعة ضابطة جرعة خالية من أي عقار. بعد ذلك أخذ شريك للممتحن يلهو مع البعض بطريقة مرحة، ومع البعض الآخر بطريقة عدوانية تثير الغضب. وكانت الحالة النفسية للجميع منسجمة مع حالة شريك الممتحن: فعندما كان سلوكه يتسم بالسعادة والمرح، شعروا هم أيضاً بالسعادة والمرح، وعندما كان سلوكه عدوانياً ومثيراً للغضب شعروا بالغضب. وفي جميع الحالات كانت الإثارة الفسيولوجية متماثلة.

إن إدراكنا للبيئة وما تعنيه بالنسبة إلينا هو الذي يحدد نوع العاطفة أو الانفعال

الذي يتملكنا. وإذا كان هذا صحيحاً، فأنت تستطيع أن تعدل ردود أفعالك العاطفية بتعديل إدراكك الحسي للأمور المحيطة بك. ويمكنك في هذه الحالة أن تستبدل العجز بالسيطرة على الوضع كي لا تكون تحت رحمة انفعالاتك العاطفية، حيث يتوقف حل هذه المسألة على تفكيرك وإرادتك الواعية.

ومع ذلك فإن إعادة البناء المعرفي قد لا تقدم الإجابة المطلوبة، إذ إن رهاب الامتحان معضلة معقدة، ولذا فإن الحل قد يكون معقداً كذلك.

إذا كنت تخاف ركوب الطائرة، فإننا نستطيع التنبؤ بأنك إن سافرت بالطائرة مرات عديدة ولم يحدث لك شيء فإنك سوف تكف عن القلق عندما تركب الطائرة. وبهذا تتخلص من حساسيتك نحو هذه الخبرة، وبالتالي تخبو استجابة الخوف عندك وتتلاشى. هذا ما يحدث فعلاً مع بعض الناس. غير أن آخرين يتحاشون الطيران نظراً لشدة خوفهم مما يجعلهم لا يسافرون بالطائرة إلا قليلاً، ولذا فإن استجابة الخوف لديهم لن تجد فرصة للاضمحلال أو الاختفاء. وهناك فئة ثالثة من الناس تظل خائفة من السفر بالطائرة، إلا أنها مع ذلك تقدم على السفر وهي خائفة.

لقد قام عالمان من علماء النفس هما ر. ل. سلومون ول. س. وين ببحث في عام ١٩٥٤ افترضا فيه أن بعض التغيرات قد تحدث فعلاً في الدماغ نتيجة للصدمات والخبرات المفزعة بحيث يظل المرء حساساً بالنسبة لأحداث معينة. وقد أطلقا على هذه الحالة اسم الجانب الذي لا يُعكس أو الجانب الذي يتعذر إلغاؤه.

من المحتمل كذلك، كما سوف نذكر في البند التالي، أن يكون لدى بعض الناس ميل وراثي يجعلهم يبدون قلقاً نحو أحداث معينة بسهولة أكثر وشدة أقوى مما يبديه الشخص العادي.

وقد تلعب هذه العوامل الثلاثة جميعها ـ الإدراك المعرفي، والحساسية، والاستجابة الموروثة ـ دوراً في نشأة القلق الذي يعتريك عند أداء الامتحان. وإذا كان الأمر كذلك، فإن العكس الناجح للأمور قد يتطلب إعادة بناء معرفي، وتعلم جديد أو ارتباط شرطي معكوس، وتكيف جسدي. هذا، وسوف نعالج كلاً من هذه الأمور في فصول لاحقة.

٣ ـ ٦ تأثير الجينات

هل لديك نزعة وراثية لإبداء القلق بسهولة أكثر من الشخص العادي؟ إنها مسألة مثيرة للجدل تفتقر إلى إجابة نهائية. فنحن نعرف منذ أمد بعيد أن باستطاعتنا أن نربي سلالات من حيوانات أكثر عصبية وأشد توتراً من مثيلاتها العادية، ويشعر كثير من الناس أن تربية قطط الأزقة في البيوت بقرب الأطفال أفضل من تربية القطط السيامية نظراً لأن قطط الأزقة تتميز بطباع هادئة ومطمئنة أكثر من القطط السيامية. إذن لماذا لا يكون الأمر كذلك بالنسبة لبني البشر؟

في الوقت الذي تم فيه إنفاق بلايين الدولارات على أبحاث حول الاضطرابات العقلية الخطيرة وفيما إذا كانت موروثة أم لا، فإن القليل من البحوث خصصت لدراسة مشكلة القلق. فمعظم علماء النفس يعتقدون أن القلق سلوك مُتعلَّم، وأن الوراثة ليس لها سوى دور ضئيل في هذا الأمر. وحتى اليوم لم يتم إجراء دراسات جادة ودقيقة للإجابة عن هذا السؤال. وبرغم ذلك فإن موقفنا يتمثل في فرضية مفادها أن نزعة القلق صفة وراثية. إذ إن كلاً منا لديه شيء قلّ أو كثر من القلق تبعاً لجينات كلٍ فرد وخبراته وتاريخه، وتعزز أكثر المعلومات والبيانات التي أمكن الحصول عليها من البحوث التي أجريت حتى اليوم هذا الرأي. وبرغم أن البحوث التي أُجريت حتى الآن لا تزودنا بنتائج واضحة ومحددة، فإن هناك عدداً من الدراسات تدعم بقوة الفكرة القائلة أن بإمكان المرء أن يرث الميل لإبداء القلق.

في دراسة هيستون الكلاسيكية حول إمكانية توريث صفة ازدواج الشخصية (الشيزوفرانيا)، تشير إحدى النتائج مباشرة وبصراحة إلى إمكانية توريث القلق. ولكي يلغي التأثير البيئي للآباء النزوعين للقلق، قام هيستون بدراسة أفراد تم تبنيهم منذ ولادتهم وكان بالإمكان معرفة آبائهم الحقيقيين ودراستهم. قارن هيستون بين هؤلاء وبين خمسين ممن لم يكن آباؤهم كذلك. وقد جاءت النتائج تعزز بوضوح ما ذهبنا إليه. هذا، وقد شكا ٨ من أفراد المجموعة الأولى و٢ من أفراد المجموعة الثانية من القلق أو نوبات الهلع، والانفعال الشديد، والكآبة. وكانت الشكوى الأكثر تكراراً تدور حول الرعب في أماكن التجمع المزدحمة مثل أماكن العبادة أو الحفلات، حيث كان الازدحام يتسبب في الشعور بعدم الراحة والاضطرار إلى مغادرة المكان على نحو مفاجيء.

قام فريق آخر من الباحثين بمقارنة التوائم المتشابهة مع التوائم غير المتشابهة، في محاولة للكشف عن النسبة المئوية للفروق الفردية فيما يتعلق بإمكانية عزو النزوع إلى العصابية (بما في ذلك الميل الشديد لإظهار القلق)، إلى عوامل الوراثة. وقد استخلص ذلك الفريق من النتائج التي حصل عليها أن أثر الوراثة في تلك الفروق يصل إلى نحو ٨٠٪.

هذا، وقد درس أيضاً عالم الوراثة المعروف شيلدز ٤٠ زوجاً من التوائم الذين نشأوا وتربوا بعيداً عن بعضهم بعضاً، وقد تمثلت إحدى النتائج التي حصل عليها في التشابه المذهل في مستويات القلق بين فردي كل زوج من التوائم في المجموعتين.

وأظهرت دراسة أخرى حول القلق تناولت عدداً من الرجال والنساء وأقربائهم، أن القلق بين الأقارب من الدرجة الثانية يعادل القلق الذي ظهر في نصف عدد الأقارب من الدرجة الأولى، وهو أمر يتمشى مع قوانين الوراثة وتنبؤاتها.

كما وقام عالم آخر، هو العالم أوكي، بدراسة الانفعال العصبي (خوف ـ هلع) لدى الأطفال من سن ٤ ـ ٦ سنوات، ولدى آبائهم، وإخوانهم أيضاً. وقد وجد أن نسبة الانفعال العصبي لدى آباء الأبناء العصبيين الذين أخضعهم للدراسة أعلى بكثير منها في المجموعة الضابطة.

غير أنه من المهم أن تتذكر، فيما يتعلق بالدراسات السابقة، أن كلاً من البيئة والتعلم قد لعب دوراً هاماً في ذلك. ومهما يكن من أمر، فإن أهمية هذه الدراسات تتمثل في تبرير الاعتقاد بأن الميل إلى تنمية القلق قد يكون وراثياً. ونظراً لأن القلق الناجم عن الامتحانات قد يكون مبنياً على أسس فسيولوجية ومعرفية، فإن برنامج العلاج يحتاج دون ريب إلى معايير فسيولوجية ونفسية معاً.

لقد تم الكشف عن أن تقديم اللكتات (أملاح حمض اللكتيك) التي تعتبر ناتجاً طبيعياً من نواتج الأيض التي تتجمع عادة بكميات ضئيلة في الجسم قبل تحللها في عمليات الأيض الأخرى، تسبب نوبات شديدة من القلق لدى الذين ينزعون بطبيعتهم إلى القلق. إلا أن الناس العاديين لا يبدون سوى زيادة ضئيلة في القلق عند إعطائهم اللكتات، ولكن ليس بالقدر الذي يبديه أولئك الذين لديهم ميل

طبيعي للقلق. وعلى الأرجح، فإن الناس الذين ينزعون إلى تنمية مستويات عالية من القلق أكثر من الأفراد العاديين، يفرزون كميات أكثر من الأدرنالين فينتج عنها مستويات أعلى من اللكتات.

إن معظم الأساليب في هذا الكتاب سوف تقلل من إفراز الأدرنالين في جسمك، وذلك عن طريق زيادة قدرتك على الاسترخاء والتحرر من التوتر العصبي. ومن الأهمية بمكان أيضاً اجتناب الكافيين، حيث إن القهوة والمنتجات الأخرى التي تحتوي على كافيين تثير إفراز الأدرنالين.

٣ ـ ٧ أنماط من القلق خاصة بالنساء، والملونين، وكبار السن

جلست سوزي في غرفتها تفكر بالامتحان الذي ستجريه في صباح الغد. لقد كان الامتحان نهائياً، ومهماً وصعباً ـ إنه امتحان الكيمياء الحيوية الذي سيتوقف على نتيجته قبولها في كلية الطب. ينبغي عليها بكل بساطة أن تؤدي الامتحان أداءً حسناً! فكل درجة سوف يكون لها اعتبار.

إنها تحس بالانقباض في معدتها، وبالتوتر في عنقها وظهرها. أخذت تفكر بصديقتها آن التي خرجت لتوها من مستشفى الأعصاب. لقد كانت آن جميلة جداً، وذكية جداً، وكانت بالطبع مشغولة جداً بعملها في المستشفى. عادت سوزي تفكر ثانية بالامتحان، فأخذ قلقها يتزايد. نهضت وأخذت تذرع الحجرة بعصبية جيئة وذهوباً. ثم دلفت إلى المطبخ، وأعدت لنفسها كوباً من القهوة. كانت تخشى في عقلها الواعي الرسوب في الامتحان. وفي أعماق لاوعيها كانت تخشى أن يحالفها التوفيق في الامتحان.

هل ستُكتب عليها الوحدة ثمناً لنجاحها في اختيار مهنتها؟ وهل ستصبح بلا بيت، ولا زوج، ولا أطفال؟ ذلك أن كثيرات من النساء النابهات، المقتدرات، الحازمات اللواتي تعرفهن كن غير متزوجات أو مطلقات. فهل يخشى الرجال حقاً المواهب والموهوبات؟

٣ ـ ٧ ـ ١ لماذا تخشى المرأة الدرجات المرتفعة؟

تكثر في الواقع حالات القلق بين النساء عما هي بين الرجال، نظراً لأن المرأة

تخشى النجاح قدر خشيتها من الفشل. ولقد قامت ماتينا هورنر بدراسة مجموعة من الفتيان والفتيات، فطلبت من كل فرد في المجموعة أن يكتب حكاية حول الموضوع الذي أداه على أفضل وجه في امتحانات الطب النهائية. كانت النتائج مذهلة إلى حد كبير. لقد كانت حكايات الفتيات على غرار شيء من هذا السياق: «أرجو ألا يكتشف أحد هذا الأمر»، «سوف لن يتقدم أحد لطلب يدي بعد اليوم».

لقد أبدى ٦٥ بالمئة من الفتيات بعض الازدواجية حول نجاحهن. وقد جاءت إحدى الحكايات كالتالي: «آن مبتهجة إلى أقصى حد، إلاّ أنها تشعر في الوقت نفسه بالذنب. تود لو تستطيع أن تتوقف عن الدراسة الشاقة... إذ إنها سوف تعرض نفسها في نهاية الأمر إلى انهيار عصبي وتترك كلية الطب لتتزوج من طبيب شاب ناجح».

إن كثيراً من البحوث تُجرى اليوم حول هذه الظاهرة، ويبدو جلياً أن نساءً عديدات يخشين النجاح مما قد يعطل قدرتهن على أداء الامتحان أداءً جيداً. كما أن هناك عائقاً آخر يحول دون حصول المرأة على درجات مرتفعة يتمثل في التوقعات المتدنية. إذ إننا نعرف أن من يتوقع أداءً حسناً في امتحانه يحصل فعلاً على درجات أعلى ممن تكون توقعاته متدنية، بصرف النظر عن المستوى الحقيقي لقدرات كل من الطرفين.

إن ما تتوقعه المرأة في كثير جداً من المهمات المتنوعة والواجبات المتباينة أقل مما يتوقعه الرجل. وهذه التوقعات تقود مباشرة إلى تحقيق التكهن بالرسوب أو الفشل. فما تتوقعه تحصل عليه. وعندما تفشل المرأة، فإن هذا الفشل يعزز اعتقادها بعدم كفاءتها، وهذا يزيد في تدني توقعاتها بالنجاح، ويؤدي بالتالي إلى احتمال عدم نجاحها. أما عندما تنجح المرأة فعلاً، فإنها تعزو ذلك عادة إلى الحظ مما يجعل توقعاتها بالنجاح لا تزداد فتيلاً.

يا له من شرك بطّال! ولكن، ما السبيل إلى تخطي هذه المعضلة؟ من الواضح أن ذلك يتطلب بعض التغيير في التفكير. ثقي أولاً بأنك امرأة بارعة وذكية، واعتزي بذلك. وعندما تحرزين نجاحاً في امتحان ما فالفضل يعود إلى جهدك وتفكيرك وليس إلى الحظ.

خذي ورقة وقلماً ودوّني في أعلى الصفحة «الاستمرار في الرسوب له حسنات

منها...»، ثم تأملي كم من الأشياء يمكنك أن تدرجي في هذه القائمة. بعد ذلك دوّني على الوجه الآخر للورقة: «سوف يكون من مساوىء الأداء الجيد في امتحان ما...» (راجع صفحة التدريبات في نهاية هذا الفصل).

والآن، إلقي نظرة على ما دونته. هل اعترتك الدهشة؟ وهل يمكنك التعرف على التفكير المقلوب الذي تعوزه الأصالة؟ بل وهل هناك مخاوف حقيقية يتعين أن تحسبي لها حساباً؟ إنّا نرهق أنفسنا أحياناً بأشياء بغيضة لأسباب لا نحاول معرفتها.

ولكن، ماذا لو حصلت سوزي على نتائج جيدة في امتحان الكيمياء الحيوية، ومع ذلك لم تُقبل في كلية الطب؟ في أغلب الأحيان تُصدم المرأة بعد حصولها على درجات مرتفعة بالتمييز بينها وبين الرجل. وعلى المرأة الواثقة من قدراتها ومؤهلاتها أن تتخذ قرارات صعبة حول ما إذا كانت ستواجه التمييز وتتحداه أم تستسلم وتتراجع عن أهدافها. فإذا كانت المرأة غير متأكدة من نجاحها في بلوغ الأهداف المرتبطة بنتائج الامتحان ـ حتى ولو حصلت على أفضل تقدير ممكن ـ يصعب عليها عندئذٍ بذل أفضل جهودها.

إن هذه المشلكة تجمع بين الخوف من النجاح على الصعيدين الشخصي والمهني، ولذا فإن الحل يكون أكثر صعوبة. ولعل في تفحص الأنماط الأخرى من الخوف (عن طريق الواجبات المعطاة في آخر هذا الفصل) بعض المساعدة للتغلب على تلك المخاوف. إلاّ أنه ليس أمامنا بديل للحصول على أفضل الدرجات غير العزم والتصميم على النجاح برغم كل الصعوبات المحتملة.

٣ ـ ٧ ـ ٢ رهبة الامتحان قد تحول دون المرأة وبعض المهن النسائية

توفي والد لورين قبل تخرجها من المرحلة الثانوية بستة شهور. لقد استهلك صراع والدها الطويل مع السرطان جميع.مصادر دخل الأسرة بما في ذلك النفقات المخصصة لتعليم لورين في الكلية. وقد تطوع خالها بتحمل نفقات دراستها لمدة سنتين في علوم السكرتارية بإحدى الجامعات القريبة. واعتقد أن ذلك يشكل بداية حسنة لفتاة في مثل وضعها. كما وظن أن باستطاعتها الحصول على وظيفة جيدة بعد الانتهاء من دراستها، وفكر بأنها إذا رغبت بالعودة فيما بعد إلى متابعة الدراسة للحصول على شهادة جامعية تؤهلها لتعليم طلبة التجارة في المعاهد العليا فسوف

يكون باستطاعتها ذلك. وقد وافقت الأسرة على ذلك الأمر باعتباره خطة سليمة لتأمين مستقبل لورين.

إلاّ أن لورين كانت ترغب في أن تصبح مدرّسة للغة الإنكليزية. كانت تكره العمل الكتابي، غير أنها تخرجت بعد سنتين بمعدل جيد، وحصلت على وظيفة في شركة محلية للتأمين. بعد ١٥ سنة، وفي سن الخامسة والثلاثين من عمرها كانت لورين قد مرّت بسلسلة موفقة من الوظائف في عالم السكرتارية، إلاّ أنها كانت ـ لسوء الحظ ـ دائمة الشكوى. لقد كانت تشعر بالغبن لأنها كانت تقوم في كل وظيفة تحصل عليها بما يقوم به رؤساؤها وأكثر، لكنها لم تكن تحصل إلاّ على مجرد كلام معسول وباقات من الزهور في حين كان الفضل كله يُنسب إلى رؤسائها الذين كانوا يجنون الترقيات والسمعة الحسنة علاوة على عبارات الإطراء والتشجيع.

كانت لورين كلما استجمعت شجاعتها وجازفت بمقابلة أحد المسؤولين لتطلب منه مركزاً أكبر وأكثر مسؤولية كان المسؤول يذكّرها بأنها تحتاج إلى شهادة البكالوريوس الجامعية. صممت لورين أن تعود لمتابعة دراستها للحصول على تلك الشهادة، غير أنها كانت تحتاج إلى النجاح في اختبار القدرات حتى يتسنى لها دخول الجامعة. وكان هذا الاختبار غير مطلوب منها ومن زميلاتها الفتيات في عام ١٩٥٧ عندما درست لورين علوم السكرتارية، إلاّ أنها كانت تسمع باستمرار من زملائها الذكور الذين كانوا يدرسون التجارة العامة، والإدارة، والتسويق ملاحظات مثل «أنتِ محظوظة لأنك غير مطالبة باجتياز اختبار القدرات، أنا أعرف شباناً أذكياء فشلوا في اجتيازه».

إن خوف لورين من اختبار القدرات جعلها تؤجل عودتها إلى الدراسة نحو أربع سنوات. لكنها التحقت بعد أن عملت في مكتب استشارات مهنية بمعهد يقدم دروساً خصوصية في الإعداد لاختبار القدرات فأخذته علاوة على مقرر آخر لتجديد معلوماتها في الرياضيات. ابتاعت لورين عدة كتب حول كيف تجتاز اختبار القدرات ودرستها بدقة متناهية، وأشركت أفراد عائلتها وأصدقاءها في العملية، فجعلتهم يسمّعون لها ما حفظته، وتناقشهم في مدى صحة إجاباتها. لقد صممت على أن تنجو بنفسها من الروتين غير المحتمل الذي كانت تعيش فيه.

نجحت لورين في اختبار القدرات بتفوق، وتخرجت بعد انقضاء نصف الوقت

المقرر للتخرج، ثم التحقت بالدراسات العليا وحصلت على شهادة الماجستير، وهي تعمل حالياً في إدارة شؤون الموظفين. تقول: «عندما تأتيني سكرتيرة لتشكو من الاستغلال وعدم الترقية أخبرها بأن هناك طريقة للخلاص مما تشكو منه: ينبغي أن تفكري، وتؤمني بقدراتك وتعدي نفسك للنجاح وبذا تغيري مجرى حياتك. أقول لها بألاّ تنتظر قدر ما انتظرت. فأنا كنت أود لو أنني فعلتها قبل عشر سنوات. لقد أمضيت سنة أستعد فيها لاختبار القدرات، غير أن الأمر كان مجزياً. وعندما تقدمت إلى كلية الدراسات العليا للحصول على الماجستير، لم يسبب امتحان التخرج لي القلق الذي سببه اختبار القدرات. لقد شعرت بعد نجاحي في اختبار القدرات بانتصار كبير دفعني في الحقيقة إلى أن أنجح بتفوق في سائر امتحاناتي وأحصل على درجة الماجستير في التجارة. وقد حصلت على هذه الدرجة كذلك بتفوق، وجدّدت ثقتي بنفسي بحيث أصبحت قادرة على تحقيق ما أحتاجه من أجل تحسين نوعية الحياة التي كنت أحياها».

٣ ـ ٧ ـ ٣ رهبة الامتحان وكبار السن من المتعلمين

تشكل النساء غالبية كبار السن العائدين لمتابعة الدراسة في الكليات والجامعات. وبرغم أن معظم هؤلاء الكبار من الناجحين بوجه عام في حياتهم اليومية، فإن كثيرين منهم يعانون من رهبة الامتحان والقلق الذي يصاحبه. ومرة ثانية نجد أن المرأة تشكل غالبية هذه الفئة أيضاً. فأنتِ إذا كنت امرأة قد ترددتْ في العودة لمتابعة الدراسة أو في تغيير مهنتها مما يستدعي الخضوع لامتحانات مسبقة، فإنك عرضة لرهبة الامتحان. بل وقد تؤجلين الشروع في برنامج تغيير مجرى حياتك الذي سوف يعود عليك بالنمو والتقدم المستمرين. ولربما تجعلي من رهبة الامتحان عائقاً يحول دونك ودون الحياة التي تطمحين حقاً إلى بلوغها. لا تنصاعي لهذا العائق ولا تستسلمي له. تذكري دائماً بأنك إذا كنت تصرّفين أمور حياتك اليومية بنجاح فإنك قادرة على تغيير مهنتك أو العودة إلى متابعة دراستك إذا اتبعت التمرينات المذكورة في هذا الكتاب لمساعدتك في التخلص من القلق والرهبة. فإن ظلَّ القلق يحول بعد تجربة برنامجنا دون حصولك على أفضل الدرجات، لك أن تختاري مراجعة طبيب نفساني لعلاج رهبة الامتحان لديك.

علاوة على مواجهة خوفك من الامتحانات بطريقة مباشرة، هناك خطوات

عديدة أخرى يمكن اتباعها لضمان النجاح في الامتحانات (خاصة من قبل الفتيات العائدات للدراسة أو لمن يرغب منهن في تغيير مهنته أو وظيفته):

١ - تباحثي مع مستشار مهني متخصص وتشاوري معه حول موضوعك.
٢ - التحقي بعدة مقررات للتعليم المستمر من أجل مراقبة وتكييف مدى تقدمك، دون أن يكون لتلك المقررات طابع رسمي وسجل درجات. وبهذه الطريقة تدربين نفسك وتعدّينها للاختبارات الرسمية النظامية أو لاختبارات التوظيف.
٣ - جالسي مَن هم في مثل وضعك، وتبادلي معهن الخبرات والأفكار وتعلمي منهن قدر ما تستطيعين.
٤ - تحدثي مع أناس نجحوا في تغيير مهنهم، واقرأي كل ما كتب حول هذا الموضوع.

٣ - ٧ - ٤ هل تختلف رهبة الامتحان لدى المرأة عنها لدى الرجل؟

نحن نقول لا. غير أن المرأة بحكم جنسها وأنوثتها تتفاوت لديها مستويات القلق وتجعل خوفها من الامتحانات في بعض الأحيان أعظم مما هو لدى الرجل وأكثر قسوة.

لا شك في أن الجنس يضع عبئاً ضخماً على كاهل كل من الرجل والمرأة سواء بسواء. لكن الحقيقة أن الرجال والنساء لا يمارسون عواطف أو أفكاراً أو مشكلات خاصة بكل منهم. ولذلك فإن عملية التغلب على رهبة الامتحان تتلخص في الخطوات التالية المذكورة في هذا الكتاب والخاصة بجميع الأفراد الذين يعانو ن من القلق المصاحب للامتحانات سواء أكانوا رجالاً أم نساءً:

أ - إعادة بناء النواحي المعرفية الإدراكية.
ب - تخفيض التوتر الجسدي المختزن.
ج - فهم ماهية الامتحان وكنهه.
د - الإعداد المنظم للامتحان.

٣ - ٧ - ٥ ملحوظة للملونين المقدمين على أداء الامتحان

تشير الإحصائيات إلى أن أداء الطلبة الملونين في الامتحانات المقننة أضعف من أداء الطلبة البيض. وهناك عدة أسباب تقف وراء هذه المشكلة منها التحيز الحضاري في الاختبارات المقننة، والإعداد غير الوافي للامتحان علاوة على رهبة الامتحان والقلق الذي يصاحبه.

هذا، وتدل الحالات الهائلة العدد من المصابين بارتفاع ضغط الدم بين الملونين في أميركا على مستويات كبيرة من القلق العام بين هؤلاء، وبالطبع إذا كان مستوى قلقك العام أعلى من المعدل فإن قلق الامتحان لديك سوف يكون كذلك أعلى من المعدل. ويأتي في الواقع مقدار كبير مما قد تعتقده فيما يتعلق بقدرتك على أداء الامتحان من محيطك الخارجي. وهذا يعني أن للآخرين تأثير عليك فيما يتصل بهذا الأمر، وأنت تستطيع تحويل هذه الأفكار والمعتقدات إلى مؤشرات إيجابية تتيح لك أن تؤدي امتحاناً ما على أفضل وجه.

لذا ينبغي عليك أن تؤدي جميع التدريبات الواردة في هذا الكتاب وخاصة التي تحمل الأرقام ٣ و٤ و٥. تمعّن في الآراء التي ذكرتها حول قدرتك على أداء الامتحان بصورة جيدة بسبب أصولك العرقية. وتنبّه إلى العوامل الخاصة التي تؤثر في توقعاتك المرجوة وفي إيمانك بقدراتك، ولا تنس أن الأساليب الصحيحة التي تجدها هنا سوف تساعدك، إذا طبقتها بعناية وإصرار، في التخلص من القلق الذي يعتريك عند إجراء الامتحانات، وتعينك على تحسين درجاتك.

٣ - ٨ ما تتوقعه هو الذي تحصل عليه

هناك دليل واضح على أننا سوف نؤدي امتحاناتنا وفقاً لما نتوقع، ولما يتوقعه الآخرون منا. ففي تجربة كلاسيكية عريقة، أعلن باحث أمام المعلمين أن لديهم مجموعة من التلامذة الموهوبين وأخرى من البليدين. وكان الجميع في حقيقة الأمر، وفقاً لما أثبتته الاختبارات، متساوين في قدراتهم. ومع ذلك، جاء معدل ما أنجزه الطلبة «الموهوبون»، في نهاية الفصل الدراسي، أعلى بكثير مما أنجزه الطلبة «البليدون». وكانت توقعات المعلمين هي المسؤولة في الواقع عن التفاوت في الأداء. وهذه نقطة في غاية الأهمية، حيث إنه من المحتمل جداً أن يكون أداؤك الحالي نتيجة لما تتوقعه أنت من نفسك ولما يتوقعه الغير منك أيضاً.

ماذا تشيع عن نفسك في محيطك الذي تحيا فيه؟ إذا أنت لم تعتبر نفسك ذكياً ومقتدراً، فإن الآخرين لن يعتبروك كذلك. والمعلم الذي سيصحح امتحانك المقالي سوف يتأثر بفكرته الإجمالية عنك. أما إذا آمنت بنفسك وبقدراتك، فإن الآخرين سوف يفعلون ذلك.

عندما يوجد شخص ما حولك، كأحد الوالدين مثلاً أو الزوج، ويتوقع منك الفشل باستمرار ـ «لن تنجح في ذلك»، «أنت في الحقيقة غير مؤهل لذلك»، «لا يمكنك أن تؤدي شيئاً بشكل سليم» ـ تذكر أن هذه نقطة ضعفه، وأنك ينبغي أن تنأى بنفسك عن الوقوع في مثل هذا الفخ. فإذا وُجد في محيطك شخص يثبط عزيمتك باستمرار، يتعين عليك أن تفكر جدياً بتغيير ذلك المحيط، أو ينبغي على الأقل أن تعي الموقف وتتنبه له وأن تصبح أكثر تصميماً على وقف تعليقاته المثبطة.

إن التوقعات تؤثر دون شك في النتائج. فالذي تتوقعه من نفسك، و«الإشارات» التي توحي بها للآخرين عن نفسك، سوف تؤثر في أدائك. غير أن توقعات كهذه يمكن تعديلها وتغييرها، وأنت الشخص الؤهل لتعديلها والقادر على تغييرها. فالمسألة بيدك، وأنت صاحب الأمر في النهاية! وهذا يتطلب إجراء تغييرات في إحساسك بهويتك الشخصية وبتاريخ حياتك ودورك في الحياة. ونحن سوف نقدم إليك في الفصول القليلة التالية أساليب محددة لتحقيق هذا التغيير.

***

التدريب رقم ١

هل تخشى النجاح؟

أ ـ هناك حسنات للاستمرار في الفشل والرسوب منها:

ب ـ هناك مساوىء للأداء الجيد في الامتحان منها:

الفصل الرابع ٤

مصادر قلق الامتحان

تعود جذور معظم حالات قلقنا المزمن إلى الماضي. وقلق الامتحان ليس بالأمر الشاذ أو المختلف. فإذا ما راجعنا بتمعن أنماط حياتنا السابقة سوف نكتشف بسرعة كيف أن بعض الأنماط الثابتة عملت على تعزيز مخاوفنا من الامتحانات. وعندما نفهم أصول هذه الأنماط وجذورها، يمكننا عندئذٍ العمل على إبطال الأثر الضار لقلقنا ومخاوفنا تلك.

٤ ـ١ إفرازات الطفولة

٤ ـ ١ ـ ١ أنت لا تعرف قدر ما تظن أنك تعرف

مكثت إدنا Edna ستة شهور تستجمع شجاعتها قبل أن تتقدم إلى امتحان القبول في كلية الحقوق. وكانت قد استغرقت ستة شهور أخرى وهي تفكر في الالتحاق بالكلية المذكورة. لقد كان كلٌ من الأمرين قراراً كبيراً، ينطوي على مخاطرة باحتمال الفشل. وكانت إدنا قد تعرضت للإحباط عدة مرات، لذا كانت خائفة من المجازفة. ألحت عليها أفكار مزعجة مثل: «ماذا لوْ جاء أدائي للامتحان ضعيفاً؟ وماذا لو كان أدائي حسناً، ومع ذلك حُرمت من القبول؟ ماذا لو قُبلت، غير أني لم أجتز المقررات بنجاح؟ وماذا لو نجحت، ولم أجد عملاً أو لم يرغب أحد في توظيفي لديه؟

كانت إدنا امرأة متقدمة في السن، ترك أولادها المنزل، وزوجها على وشك التقاعد، وعملها الحكومي معرّض للإنهاء مع أقرب تغيير سياسي. كان عليها أن تحسب حساب أمور كثيرة، إلاَّ أنها تستطيع كمحامية أن تستمر، إن شاءت، في العمل بعد سن التقاعد. وكانت تنظر إلى هذا الأمر باعتباره غاية مهمة تتطلع إليها. أضف إلى أنها ربما وجدت أخيراً مخرجاً اجتماعياً مناسباً يخفف من نقمتها وشعورها بالغبن.

اشتهرت هذه السيدة بأنها سريعة الغضب وعنيفة ـ وكان لديها أسباب عديدة تدعوها إلى ذلك: حياة زوجية بائسة، واتهام باللاسامية، وأبناء كما يبدو غير بررة. ولذا فإنها كانت توجه وابلاً من الكلام العنيف إلى خصومها في قاعة المحكمة. إلاّ أن مجال تخصصها الأساسي كان الأدب الإنكليزي. وكانت خشيتها من امتحان القبول في كلية الحقوق كبيرة جداً. لقد انتهت أخيراً إلى الاعتقاد أنها ذكية جداً، ولكن هل ذلك يكفي؟ كان شعورها بالقلق يزداد مع اقتراب موعد الامتحان. لم تعد قادرة على النوم أو على تناول الطعام كما كانت تفعل في السابق. وتراوحت أفكارها بين الأحجام عن التقدم لأداء الامتحان وبين الانتحار ـ كوسيلة موثوقة وأكيدة للهرب من الموقف برمته.

إلاّ أن إدنا، برغم تذبذبها هذا، كانت تدرك أن هذه فرصتها الأخيرة والوحيدة لتغيير مجرى حياتها بنقلة إيجابية كبرى. وفي يوم الامتحان كادت شجاعتها تخونها. ومع ذلك، نهضت، وارتدت ملابسها، وتناولت ثلاثة أكواب من القهوة، وانطلقت باتجاه قاعة الامتحان. كادت تتعثر وهي تتقدم لتجلس في مقعدها. وفي داخل القاعة، حملقت بشيء من القلق والخوف في جموع الطلبة المحيطة بها. شعرت أنها محاصرة وسجينة. ساءلت نفسها: «ماذا أفعل هنا؟ هذا ليس مكاني، والأمر كله مجرد غلطة فظيعة. كان ينبغي ألاّ أفعل هذا». وعندما وضعت أوراق الامتحان أمامها، وأخذت قلمها لتكتب، أحست فجأة أنها لا تستطيع الرؤية. لقد عشي بصرها فلم تعد قادرة على تمييز الكلمات. بدأت إدنا تكافح لتستعيد رباطة جأشها وأخذت تجيب عن أسئلة الامتحان. كانت تعي أنها تعمل ببطء شديد. وكان يتردد في مخيلتها وهي تكتب صوت والدتها وعبارتها المتكررة: «أنت لست ذكية بقدر ما تعتقدين».

بعد الامتحان انتظرت إدنا النتيجة بفارغ الصبر، وكانت فترة الانتظار طويلة ومؤلمة. وفي تلك الأثناء قابلت طبيب العيون وفحصت بصرها. لم تكن بالطبع تشكو من أي سوء في عينيها. لقد كانت إدنا ضحية من ضحايا قلق الامتحان ورهبته. وكانت تستجيب لخبرة قديمة من عهد الطفولة ـ خبرة كانت ما زالت تؤمن بها إلى حد ما.

نحن عندما نكون أطفالاً صغاراً، يبدو الكبار من حولنا في غاية العظمة والحكمة، فنستمع إليهم ونصدقهم خاصة فيما يتعلق بما يقولونه عنا، ونظراً لأنهم يبدون في غاية القوة والاطلاع، نميل إلى الاعتقاد أنهم دائماً على صواب.

لهذا من المهم جداً تحاشي التوبيخ وتجنب الذم أثناء التعامل مع الأطفال. ذلك لأن الطفل ينظر إلى أقوالك نظرة جدية ويصدقك. فإذا قلت له «أحمق!» و«غبي!» يصبح ذلك جزءاً من تكوين شخصيته النامية. وإذا قلت له «أنت ليس بوسعك أن تفعل شيئاً بشكل صحيح»، فإن ذلك يصبح توقعاً يتحقق بالتأكيد فيما بعد(*).

فما هي على وجه التحديد خبرات طفولتك وإفرازاتها إلى الحاضر والمستقبل؟

٤ ـ ١ ـ ٢ كن مثالياً

«أنت تستطيع بالتأكيد أن تفعل أفضل من هذا بكثير». مثل هذه الرسالة قد تكون أمراً سيئاً بل وربما مدمراً، وهي رسالة طالما سمعها سام عندما كان طفلاً. كان يبدو وكأن سام لا يستطيع إنجاز شيء بشكل صحيح. فعندما كان يعود إلى البيت حاملاً تقريراً عن درجاته يشتمل على خمس درجات بتقدير ممتاز (A) ودرجتين بتقدير جيد جداً (B)، فإن كل ما كان يسمعه من تعليق يدور حول الدرجات غير الممتازة. ومهما كانت درجة نجاحه فإن ذلك النجاح كان باستمرار غير كاف.

في بداية دراسته في الصف الأول تم نقل سام إلى الصف الثاني، حيث قال معلموه إنه في غاية الذكاء. إلاّ أن الشيء الذي لم يدركه والداه هو أنه كان بحاجة إلى تشجيع، ومديح، وملاطفة لحفز همته. ظل سام مشغولاً بمحاولة إرضاء والده. وكثيراً ما كان والده يرسله إلى مخزن الخردوات لابتياع إحدى لوازم البناء، إذ إن الوالد كان مشغولاً باستمرار كما يبدو ببناء بعض الأشياء. وكان ما يحضره

(*) ليس من الضروري أن يتحقق ذلك بالتأكيد، إذ إن الأمر يعتمد على شخصية الطفل ومدى مقاومته أو انصياعه لما يسمعه، بل وقد يتحدى الطفل ذلك القول ويثبت عكسه. (المترجم).

سام هو الشيء غير المطلوب مما يعرّضه لتقريع والده وتوبيخه. كان كل ما يسمعه سام من والده النقد، والنقد الدائم.

أخذ سام يحاول إنجاز أعماله بشكل مثالي، ولكن ببطء. ونتيجة لذلك أصبح ما ينجزه قليلاً جداً. وأصبحت حياته المدرسية تشهد تفاوتاً متزايداً، فمرة ينجح وأخرى يخفق. وفي حين كان يفهم المادة العلمية ويستوعبها تماماً، فإن أداءه في الامتحانات كان ضعيفاً جداً. ثم ازداد خوفه شدة، إذ كان يخشى أن يخطىء، ويخشى ألاَّ تكون إجابته كاملة. ولذلك فإنه كان ينسى ما فهمه واستوعبه. ولما عجز والده عن فهم سبب فشله في الدراسة، وكان يعلم أنه «ولد نبيه»، صعّد من نقده له.

في نهاية الأمر امتنع سام عن الذهاب إلى الامتحانات كلياً، ثم توقف عن دخول الفصل، وأخيراً امتنع عن الذهاب إلى المدرسة. لقد أصبح مقتنعاً بأن الطريق الوحيد والمأمون لتجنب الوقوع في الخطأ والتعرض للنقد يتمثل في الأحجام عن القيام بأي عمل على الإطلاق.

واليوم، وقد بلغ سام الخامسة والخمسين من العمر، يعيش وحيداً مع والده الذي يعيله ويرعاه، حيث إن سام لا يقوم إلاَّ بالقليل جداً من الأعمال. وبهذا ليس عليه أن يقلق بسبب أدائه السيء. كما أنه لم يعد عرضة للنقد. أضف إلى ذلك كله ميزة حقيقية مهمة تمثلت في أنه باعتماده مدى حياته على والده ثأر لنفسه من ذلك الوالد.

هل أنت من المنادين بالكمال؟ حاذر أن تحاول عمل كل شيء بصورة مثالية. وحتى لو كانت حالتك لا تجاري هذا المثال المتطرف، فإن مشكلات أخرى قد تنشأ من سعيك الدائم لبلوغ الكمال. إذا احتجت يوماً أن تنجز أمراً ما بشكل مثالي، حاول أن تعرف أسباب ذلك والأهداف. فإذا كانت الأهداف التي وضعتها لنفسك معقولة ويمكن بلوغها ضمن حدود العقل والمنطق، فسوف تكون على الأرجح أقل عرضة لأي نوع من أنواع القلق.

٤ ـ ١ ـ ٣ عندما أخضع للتقييم يكتشف الناس حقيقتي

كانت تجربة بوب مختلفة تماماً عن تجربة سام. فعندما كان بوب صغيراً،

اعتاد والده أن يمتدحه كثيراً، وكان يتباهى به أمام الآخرين باستمرار. وفيما يلي بعض العبارات التي كان يرددها دائماً: «ليس هناك من هو أعظم من ابني! أنا لدي أكثر الأولاد ذكاءً في المدينة وأكثرهم سرعة بديهة. سوف يصل ابني ذات يوم إلى أعلى المراتب».

كانت المشكلة فيما يتعلق بكل هذا المديح أنه لم يكن حقيقياً. فبوب كان يعرف أن ليس باستطاعته أن يكون ذكياً، ومقتدراً، وناجحاً بقدر ما كان والده يدعيه ويردده باستمرار. وبدا لبوب أن والده ابتدع له صورة لا يستطيع مجاراتها، فتملكه خوف دائم من أن يظهر على حقيقته ذات يوم.

كانت الامتحانات المدرسية بالنسبة لبوب خبرة مؤلمة تحطم الأعصاب. وكان قلقه مقيتاً إلى أقسى درجة وغير محتمل تقريباً. فكل امتحان كان بالنسبة إليه كابوساً مرعباً يتعين عليه أن يخشاه وأن يتحمل عذابه. ومع ذلك، كان لدهشته المستمرة يؤدي امتحاناته دائماً بصورة حسنة. وكان معلموه يحسنون الظن به، كما كان الجميع راضين عنه وعن أدائه بشكل عام. إلاّ أن بوب كان يعيش في رعب دائم.

كان بوب يشعر وكأنه يعيش كذبة كبيرة. وكان انطباع الآخرين عنه لا يتمشى مع تقييمه لذاته. أحس وكأنه يخدع الآخرين، وكان يخشى «أن تتفجر الأسطورة ذات يوم، ويعرف الجميع حقيقتي ـ مجرد شخص عادي».

وعندما خرج بوب إلى معترك الحياة، شعر أن عليه أن يعمل بجد وأن يبذل جهداً مضاعفاً نظراً لأنه لم يكن في الواقع جيداً بدرجة كافية. كان عليه أن يُبقي على سمعته وأن يجعل قصة الغلاف تستمر. أصبح منكباً على العمل كلياً، ومغرقاً في المثالية والسعي إلى الكمال إلى درجة اشتكت معها زوجته وأولاده من وضعه هذا، وقد أثمرت جهوده وتصميمه على بلوغ الكمال، فصعد تدريجياً إلى أعلى المراتب وأرفعها، وبدا أن رؤساءه يعتقدون أنه يقوم بعمل ممتاز. إلاّ أنه كان من جهته يحدّث نفسه قائلاً: «آه لو أنهم يعرفون الحقيقة». لقد كان قلقه مزمناً.

ثم وقعت بعدئذ الواقعة. لقد تمت ترقيته فجأة إلى منزلة رفيعة. وبدت الوظيفة الجديدة بالنسبة إليه فوق مستوى قدراته. أخيراً سوف تظهر الحقيقة، ولن

يستطيع أن يكون ذلك الشخص الذي يعرفه الآخرون. عصفت في ذهنه فكرة فشله في أن يحيا وفقاً لتوقعات والده. وهاهو الآن، بعد انقضاء كل ذلك الوقت، سوف ينكشف أمره.

لقد أصبح قلقه طاغياً، وغير محتمل. وقرر أن ليس أمامه سوى طريق واحد للخلاص: أطلق على نفسه النار.

كان بوب متأكداً من أن حكم الآخرين على قدرته لن يكون لصالحه، وأنه سيعجز عن تحقيق ما يتوقعه الآخرون منه، فاختار السقوط الأبدي. إن القلق المزمن الذي يعاني معظمنا منه يكون على الأرجح أكثر اعتدالاً، ولا ينتهي بالانتحار، إلاّ أنه مؤلم. ونحن نحتاج إلى أن ننظر بعين الاعتبار إلى ما نقوله لأنفسنا، وفيما إذا كان قلقنا مبني على معايير غير حقيقية من وضع الآخرين.

تمعن في الأمر، وأصغ السمع. صوت مَن تسمع في الحقيقة عندما تخشى الفشل في الامتحان؟ ماذا يقول لك هذا الصوت؟ راجع سجل حياتك الشخصي، وجميع تجاربك وخبراتك المتصلة بالفشل وبالنجاح. رجّح كفة النجاح ضد الصوت الذي يوحي بعجزك ويعزز فشلك ومخاوفك. هل لمخاوفك في الحقيقة ما يبررها؟ أم أنه من الأجدى طرحها جانباً والاستعاضة عنها بأفكار إيجابية حول قدرتك الحقيقية في إنجاز الأعمال؟ تذكر أنك إذا كنت ما زلت تحل المشكلات اليومية الخاصة بك وبالآخرين حتى اليوم، فأنت على الأرجح امرؤ كفي جداً ومقتدر.

لا تستسلم إلى أحكام الآخرين عنك. انظر إلى نفسك واحكم على ما أنجزته بنجاح وفقاً لمعاييرك وقيمك الخاصة. تأمل ذاتك وقل «لقد فعلت هذا بشكل جيد، وفعلت ذلك بشكل حسن. أنا إذن موفق وناجح، ولست أشكو من شيء».

٤ ـ ٢ كيف تعكس عاداتك السابقة

٤ ـ ٢ ـ ١ الاستماع إلى شرائط التسجيل

يؤكد علماء التحليل الاجرائي أن لدى الطفل الصغير شريط تسجيل عقلي.

فكل ما يقال للطفل يتم تسجيله بدقة. وعندما نكبر، ولا نعود نرى والدينا حولنا، نعيد الاستماع إلى الشرائط ـ مرة تلو مرة تلو مرة ـ متيحين لها فرصة للتأثير في سلوكنا الحاضر. ويحدث هذا غالباً في لا وعينا.

٤ ـ ٢ ـ ٢ تحديد رسالات الطفولة

هذا تدريب آخر يتعين عليك ممارسته (راجع الصفحات في آخر هذا الفصل). خذ ورقة وقلماً وحدد بقدر ما تستطيع من الكمال جميع رسالات الطفولة التي تلقيتها من كل من والديك والكبار الآخرين ذوي الشأن. دونها جميعاً. قد تحتاج إلى عدة أوراق. نقّب في ذاكرتك، محاولاً استخراج كل خبرة كنت قد مررت بها. اقرأها وادرسها بعينيك، إذ إن ٨٣ بالمئة من التعلم يتم من خلال حاسة البصر. أنظر في ما دونته، وهو معتمد على ما قاله الكبار لك منذ زمن بعيد. تفحص خبرات طفولتك بدقة وتمعن.

سوف تفاجأ ببعض الأمور التي ستتبدى لك. فقد تكون بعض الخبرات دقيقة وأنت ربما كنت تعمل بموجبها أكثر مما تظن أو تعتقد. وفي ما يلي بعض الخبرات الشائعة في هذا المجال:

«إذا كنتَ ذكياً جداً، فإن الأطفال الآخرين لن يحبوك».

«أنا لا أحبك وإنما أحب إنجازاتك فقط. وعندما تتوقف عن العمل بنجاح فإنني سوف أتوقف عن حبك».

«أنا أحتاج إنجازاتك لأرفع بها من معنوياتي وأُعلي من شأني».

«أنتِ لا تستطيعين عمل ذلك لأنك بنت».

«أنا أعتمد عليك كي تجعلني أفخر بك».

«إن منافسة والدك أو التفوق عليه أمر محفوف بالخطر».

«سوف لن تكون في يوم ما جيداً بما فيه الكفاية».

«أنت لا تعرف ما تفعله».

«أنت عصبي جداً، ولن تتعلم كيف تتحرر من توترك العصبي».

«أنت لا تفعل شيئاً بصورة صحيحة».

«أنت لا تعرف عمّا تتكلم».

وتستمر القائمة على هذا المنوال . . .

إلى ماذا انتهيت؟ والآن بعد أن أصبحت رجلاً عاملاً، وبعد أن تخطيت عدة عقبات لتصل إلى حيث أنت الآن، هل ما زلت تؤمن حقاً بتلك الشرائط؟ لقد آن الأوان لنبذ ذلك الهراء واستبداله بأفكار إيجابية حول سلوكك الناجح. «إذا خططت بعناية، ودرست بعزم وإصرار، يمكنني أن أحصل على درجات مرتفعة». ولربما حان الوقت لكي تقول لنفسك وتخبرها عن كل تلك الأشياء التي أديتها بشكل سليم، والتي باستطاعتك أن تؤديها بصورة صحيحة، والتي سوف تؤديها بشكل صائب عندما تبذل الجهد المناسب المقرون بالاتجاه الصحيح والأفكار الصالحة.

٤ ـ ٣ المبالغة والتهويل

ربما كان ألبرت إليس، مؤسس علم العلاج النفسي العقلي ـ العاطفي، أول من أكّد أننا نزعج أنفسنا ونكدرها بما نهيؤه لأنفسنا بأنفسنا. فعندما تشعر بالخوف من أداء الامتحان أو بالخوف من الفشل والرسوب، تكون على الأرجح تهيء لنفسك أنك إذا لم تنجح فستحل عليك مصيبة كبرى أو كارثة مشؤومة. وأنت عندما تتجه نحو قاعة الامتحان وتجلس في المقعد المخصص لك، ثم توضع أوراق الامتحان أمامك، تغمرك مشاعر الخوف. لماذا؟

لأنك تشوّه الحقائق في لاوعيك وتحرّف العواقب التي ستنجم عن الامتحان.

«إذا لم يكن أدائي حسناً في هذا الامتحان، فسوف يعرف كل امرىء أنني غبي، وذلك سوف يكون بالطبع أمراً فظيعاً وشنيعاً»، «إذا لم يكن أدائي حسناً في هذا الامتحان، فلن أتمكن من أن أصبح طبيباً، ولذلك فإن حياتي سوف تنتهي إلى الدمار».

«إذا لم يكن أدائي حسناً في هذا الامتحان، فإن والدي سيوبخني، وسوف لن أحتمل ذلك».

«إذا لم يكن أدائي حسناً في هذا الامتحان، فإنني سألوم نفسي وأقرعها، وذلك سوف يكون بالطبع أمراً فظيعاً وكريهاً!»

«إذا لم يكن أدائي حسناً في هذا الامتحان، فسوف تكون نهاية العالم بالنسبة لي».

«إذا لم يكن أدائي حسناً في هذا الامتحان، فلن أجد من يحبني».

هذا هو ما يدعوه إليس التهويل أو بلوغ حد الفاجعة. وهذا يعني أنك في الوقت الذي تعلم فيه تماماً بعقلك الواعي أن لا أحد يندفع نحوك بمنجل ـ وأنك تجلس في حجرة الدراسة، أمامك قطعة من الورق وفي يدك قلم، نظراً لأن أحدهم يود لسبب ما أن يعرف مدى ما تعلمه عن موضوع معين ـ إلا أنك مع هذا نراك تبالغ كثيراً فيما يتعلق بالنتائج المترتبة على فشلك.

فأنت إذا رسبت في هذا الامتحان، قد يوبخك والدك. وذلك أمر بطبيعة الحال غير سار ومدعاة للكدر، إلا أنه ليس مروعاً كذلك. وأنت إذا كان أداؤك ضعيفاً في هذا الامتحان، فقد توبخ ذاتك وتقرعها، غير أن باستطاعتك أن تتعلم كيف تتحاشى ذلك. كما أنك إذا حصلت على درجة بتقدير جيد بدلاً من ممتاز في هذا الامتحان فلن يؤثر ذلك على سمعتك الدراسية. لكن لنفرض أنه أثر، وأن هذا الامتحان بالذات حال دون قبولك في كلية الطب. كل ما في الأمر أنك لن تصبح طبيباً. غير أنك ستوجه حياتك وجهة أخرى، وستختار مهنة أخرى مختلفة(*). صحيح أنها ليست اختيارك الأول، وقد لا تعجبك كثيراً، إلا أن الأمر بكل تأكيد لن يكون فيه نهاية العالم، ولا يستحق أن تقتل نفسك بسببه.

الامتحانات ليست مسألة حياة أو موت أبداً، غير أننا نتصرف مع الأسف وكأنها كذلك.

هنا تدريب آخر (راجع آخر هذا الفصل). خذ ورقة وقلماً، وحاول تحديد مخاوفك. بماذا تحدث نفسك حقاً عندما ينتابك القلق بسبب امتحان من الامتحانات؟ كن أميناً وصادقاً، وابحث في أعماق ذاتك، ثم سجل كل ما يدور بخلدك حول هذا الأمر.

(*) القرآن الكريم يعزز هذا المفهوم في الآية (٢١٦) من سورة البقرة) ﴿... وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شرّ لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون﴾. (المترجم)

والآن، ألق نظرة على كل ما دونته. هل أنت تهول الأمور؟ هل تهيء لنفسك بعضاً من الحقائق وبعضاً من التخيلات؟ وهل ستكون الأمور مفزعة حقاً إلى هذا الحد؟ أم أنها ستكون مجرد خيبة أمل فقط؟

راجع قائمتك ثانية واشطب كل تخوف مبالغ فيه أو ليس له أساس في الواقع. ثم حلّق بدوائر حول المخاوف الحقيقية التي قد تكون على سبيل المثال من نوع الخوف من ضعف الأداء بسبب عدم الدراسة.

٤ ـ ٤ الهوية والمعتقدات

٤ ـ ٤ ـ ١ الهوية

يشرع كل منا منذ ولادته في عملية تطوير نوع خاص من الهوية الذاتية. ويتم الجزء الأكبر من هذه العملية خلال سنوات المراهقة حالما نبدأ بالنضج والاستقلال. فنحن نبدأ أولاً بتنمية إحساس بالهوية الجماعية من خلال تحديد ورفض أولئك الذين يختلفون عنا:

«أنا لست يهودياً».

«من الأمور الحسنة أنني لست فتاة».

«أنا لا أعرف حقاً ماذا كنت سأفعل لو أنني كنت ملوناً».

إن شعورنا بالأمن والطمأنينة يزداد عندما نعرف أننا ننتمي إلى فئة معينة لا ينتمي غيرنا إليها. غير أننا عندما نكبر ونتطور، نبدأ بتكوين هويتنا الذاتية بعيداً عن الروابط الجماعية:

«من أنا؟»

«وعلى أي صورة أبدو؟»

«وكيف سوف أسلك؟»

هذه هي الأسئلة الأساسية لمرحلة المراهقة والرجولة المبكرة. أما الإجابات فتأتي من مزيج الخبرات التي تلقيناها من مرحلة الطفولة ومن المفاهيم التي كوّناها عن أنفسنا:

«هل أنا فطن؟»

«هل أنا مقتدر؟»

«هل أنا ذو قيمة؟»

هذا، وتلعب تقاليد الأسرة في أغلب الأحيان دوراً مميزاً في تكوين هوية الفرد وشخصيته. فالأب المبتلى، مثلاً، بالمشاحنات الزوجية الحادة، قد يغار من العلاقة الحميمة بين زوجته وابنه. وقد يتصرف نظراً لغضبه وكأن ابنه غبي أو عاجز أو كسول أو تافه عديم الفائدة. كما أن الابن ربما يميل إلى الاعتقاد بأن «الوالد دائماً على حق» فيتبنى هذه الخصال في شخصيته ويتصرف وفقاً لها لاعتقاده أنها صحيحة.

وفي أسرة أخرى قد نجد الاستقطاب أو التناقض الكامل بين الشخصيات، حيث نجد طفلاً يكتسب في وقت مبكر صورة «الطفل الطيب»، في حين يعتقد طفل آخر (أخوه) أنه لا يستطيع منافسة هذا «الطفل الطيب». ولذا فإنه لن يصبح كاملاً أو طيباً بما فيه الكفاية. إلا أنه يستطيع مع ذلك أن يتميز بالسوء ـ وهكذا يصبح نقيض أخيه، ويفضل أن تكون لديه شخصية سلبية على أن يكون بلا شخصية على الإطلاق.

في الوقت نفسه، نجد أن «الطفل المثالي» له مشكلاته الكثيرة الخاصة به، إذ إن محاولة قضاء الحياة وفقاً لمعيار «الكمال» أمر مزعج وفظيع في الوقت نفسه، نظراً للخوف الدائم من الفشل.

ويعتقد بعض علماء النفس أن لدى العديد من الأسر ميل شديد ونزعة قوية، على صعيد اللاوعي، لاختيار أحد أفراد الأسرة باعتباره «كبش الفداء». وفي بعض الأحيان قد لا يكون أحد الأبناء هو كبش الفداء وإنما أحد الوالدين. بعد ذلك تروح الأسرة بأكملها تحمّل ذلك الفرد مسؤولية فشلها وخصوماتها ومشاحناتها بحيث تجعله يصبح «الفرد السيء» أو «الفرد المريض» في الأسرة. وهذه دون ريب مسؤولية ضخمة يتحملها فرد واحد نيابة عن سائر أفراد الأسرة الذين يتهربون من تحمل المسؤولية نظراً لأن لديهم ضحية جاهزة يلقون على عاتقها جميع السلبيات. أما بالنسبة للضحية نفسها فالمسألة بالطبع مهمة غير سارة على الإطلاق.

وأنت ما أن تحدد نوع هويتك الذاتية حتى ينزع سلوكك إلى الانسجام مع تلك الهوية ويتمشى معها، وإلا تعرضت للازعاج والقلق بشكل رهيب. إذ إن المرء الذي يعتقد أنه فاشل مزمن وعريق سوف يزعجه النجاح بقدر ما يزعج الفشل المرء الناجح. وهذا يشكل في الغالب أحد الأسباب التي تؤدي إلى تدميرنا لأنفسنا. فكل

سلوك يسلكه المرء يمثل وسيلة من وسائل الإبقاء على الحياة. ومع ذلك، ففي أغلب الأحيان نميل إلى القبول بخسائر آجلة مقابل مكاسب عاجلة.

إن القلق خبرة بغيضة بحيث تدفع المرء إلى أن يذهب إلى أي مدى كي يتخلص منها أو يخفف من حدتها. فبسبب القلق قد تحجم عن التسجيل أو الالتحاق بدراسة مقرر ما، أو قد تستمر في النوم لكي يفوتك الامتحان. وبسبب القلق قد نرضى البقاء في وظيفتنا الروتينية الآمنة بدلاً من محاولة التقدم لتحسين وضعنا أو للحصول على ترقية. ونحن قد نحيط أنفسنا بأصدقاء قدامى حتى ولو كانوا أحياناً غلاظ الطباع أو كريهي المعشر أو متبلدي الشعور، وذلك حتى لا نخاطر بتكوين صداقات جديدة.

يميز علماء النفس بين الدافعية الإيجابية والدافعية السلبية. فالدافعية الإيجابية تظهر عندما توجه جهد طاقتك نحو شيء مجزٍ. أما الدافعية السلبية فتتبدى عندما تستخدم طاقتك للحيلولة دون حدوث أمر كريه. والقلقون يصرفون مقداراً كبيراً من الوقت وهم يبذلون جهدهم للحيلولة دون الشعور بالقلق. وهذا بحد ذاته يترك لهم القليل جداً من الطاقة اللازمة لتحركاتهم الإيجابية التي تعود عليهم بالنفع.

حلل نفسك ومواقفك الحياتية. هل تتصرف معظم الوقت بدافعية سلبية أم إيجابية؟

عندما تود تطبيق البرامج المذكورة في هذا الكتاب لتخفيض مستوى توترك أو لإقصاء القلق المحيق بك، يتعين أن تكون قادراً على زيادة الطاقة الموجهة للدافعية الإيجابية. عندئذ يمكنك أن تحيا حياتك بصورة مفيدة ومجزية. وعندما تتعلم كيف تتوقف عن إلحاق الأذى بنفسك، سوف تزداد قدرتك على تطوير وتعزيز أهدافك على المدى البعيد بصورة ذكية.

إن تغيير سلوكك قد يتطلب تغييراً في هويتك. وهذا أمر جد مخيف، لأنه ينطوي على عواقب غير مضمونة يصعب التحكم فيها والسيطرة عليها. ولذا فإن معظمنا يفضل أن يقاوم التغيير. فنحن نفضل عادة عالمنا الآمن المألوف حتى ولو كان يتسم بالسلبية.

هذا تدريب آخر على التحليل الذاتي. خذ ورقة وقلماً وابدأ بهذه العبارة: «أنا امرؤ اتصف بـ. . .» (راجع الصفحات المخصصة للتدريب في آخر هذا الفصل). فكر فيما إذا كنت تستطيع أن تحدد بوضوح قدر الإمكان إحساسك بهويتك الذاتية، على أن تدمج في ذلك هويتك الجماعية. وفي ما يلي بداية يمكنك أن تبدأ بها:

«أنا امرؤ أدين بالديانة. . .»

«أنا امرؤ أخذل نفسي في الدقيقة الأخيرة».

«أنا امرؤ من أصل. . .»

«أنا امرؤ يماطل ويسوف».

«أنا امرؤ يعاني الأمرين لأنه ملون».

«أنا امرؤ شريف وأمين».

«أنا امرؤ يسعى لكسب رضى الآخرين».

«أنا امرؤ يحب الأشياء كما كانت في الستينات».

ماذا تجمّع لديك؟ وهل فاتك شيء ما؟ حاول أن تتذكر أشياء أخرى حول هويتك الذاتية. تابع محاولاتك حتى لا تجد شيئاً تذكره. والآن، اقرأ القائمة التي سجلتها من البداية. ضع علامة (نجمة) أمام الأشياء القابلة للتغيير والتي ترغب في تغييرها. كيف تؤثر هويتك مباشرة في قلقك المصاحب للامتحان؟ فكر في الأمر وتأمله ملياً. إن لهويتك الشخصية صلة شديدة بأسباب القلق الذي تعاني منه عندما تتقدم لأداء امتحان ما.

٤ ـ ٤ ـ ٢ المعتقدات

ترتبط معتقداتنا وآراؤنا التي نكوّنها خلال حياتنا بهويتنا الشخصية. فكما أن كلاً منا يدرك من هو، كذلك نحن نملك مجموعة من المعتقدات والآراء عن الآخرين، وعن طبيعة الكون من حولنا. وإنّا نجد أنفسنا نمثل دوراً معيناً، ونتوقع أشياء محددة من أنفسنا ومن الآخرين.

كما أننا نحيا، دون وعي منّا، بقية حياتنا وفقاً لآرائنا ومعتقداتنا التي سبق لنا تكوينها. ونحن ندرب مَنْ حولنا لكي يستجيبوا لنا بالطريقة التي نحتاجها أو نتوقعها منهم. فعلى سبيل المثال، نعتقد عادة أن النساء يحاولن دائماً العثور على رجل مثل

«الأب» للاقتران به، وأن الرجال يبحثون دوماً عن «أم». وقد تبين أن هذا ليس صحيحاً. والصحيح أننا نميل أحياناً إلى البحث عن شخص يذكرنا بأحد والدينا الذي سبّب لنا الإحباط وخيبة الأمل لنقترن به. وفيما يلي مثال يوضح ذلك:

كانت كارميلا تُعامَل من قبل والدتها كما لو أنها معوقة، ومتخلفة، ومن الدرجة الثانية. ذلك أنها ولدت غير مكتملة النمو، حيث كانت تزن آنذاك رطلاً ونصف الرطل. وعندما كبرت كارميلا اختارت الاقتران برجل كثير النقد، كان يعاملها مثل والدتها تماماً. لقد تنافس زوجها ووالدتها في إذلالها واضطهادها!

وفي مثال آخر نجد ستيللا وقد تركت بيت الأسرة لتلتحق بالكلية بعد أن بلغت الثامنة عشر من العمر. شعرت ستيللا بادىء الأمر بالسعادة، والحرية، والاستقلال. ثم تعرضت والدتها لانهيار عصبي، فأصبح لديها اعتقاد مؤداه «أنا قلقة، وعاجزة، ولا أستطيع الاعتماد على نفسي». كما أصبحت تعتقد أيضاً أنه «إذا نجحتَ في الحصول على ما تريده في الحياة ونلتَ السعادة فإن مكروهاً سوف يحدث لك».

والآن، ما الصلة بين ما تعتقده في الحياة وبين رهبتك من الامتحان؟ لربما تكون عقيدتك كالتالي: «أنا أنسف دائماً كل شيء». أو «أنا أقل الناس شأناً وأدناهم منزلة». أو «أعلم أنني في الشدائد أستطيع أن أعتمد على نفسي في القيام بخذلان نفسي وإذلالها». أو «سأهتم بكل شخص آخر، غير أني لن أجد من يهتم بي».

هنا نحتاج إلى الورقة والقلم من جديد (راجع التدريب في آخر هذا الفصل). إجلس بضع دقائق وحاول أن تحدد معتقداتك في الحياة، وهو أمر له صلة بهويتك الشخصية. دع تفكيرك يدور حول ما يلي: «أنا. . .، وهذا ما أتوقعه من نفسي ومن حياتي».

هل تلحظ أي علاقة بين هذا وبين قلقك من الامتحانات؟ تشاور مع صديق حميم حول ما خرجت به من حدس وتبصر، فقد يضيف صديقك بعض المعلومات المفيدة.

اكتب معتقداتك بوضوح قدر استطاعتك، حيث إن تحديد المعتقدات يُعتبر أول خطوة نحو تغييرها. وسوف نتحدث أكثر فيما بعد عن كيفية تغيير أو عكس خبراتنا السابقة. والآن نريدك فقط أن تحددها، وتتأملها، وتألفها. نريدك أن تبدأ بتمييز الصلة بين هذه الخبرات السابقة (رسالات الماضي) وبين قلق الامتحان لديك.

٤ ـ ٥ المشكلات العامة لتقدير الذات

يشكل افتقار المرء إلى تقدير ذاته سبباً جوهرياً من أسباب قلقه من الامتحانات. وقد أكدت البحوث أن تقدير الذات أمر متلازم مع الأداء الممتاز في الامتحانات ومع الإنجازات المدرسية المميزة.

لكن ماذا نعني على أية حال بتقدير الذات، أو إدراك قيمة الذات؟ إنه تعبير يطرحه علماء النفس عرضاً، وهو يعني بالتأكيد، مدى إحساسك بقيمة ذاتك، والأهمية التي تسبغها على نفسك. وربما كان التعريف المحدد للعبارة يتمثل فيما ذكره نثانيال براندين في كتابه «سيكولوجية تقدير الذات»، حيث قال: «تقدير الذات هو الشعور بأن المرء كفي للحياة وجدير بها».

يمثل تقدير الذات سمعتك أمام نفسك. غير أنك ماذا تعرف عن نفسك حتى الآن؟ هل باستطاعتك الاعتماد على نفسك؟ هل تخذل نفسك وتقلل من قدرها؟ على مثل هذه الأمور يتوقف موضوع قلق الامتحان. إنه الخوف من الخوف ـ سوف أصاب بالذعر والهلع، وسوف يخلو ذهني من المعرفة، وسوف يشل خوفي حركتي تماماً ـ مقابل الشعور بـ «قد أُصاب بالذعر، غير أنني سأكون هادئاً وأتمالك نفسي. سوف أعزم على أن أسترد أنفاسي، ولن يحدث في الحقيقة أي مكروه. سوف أقوم بكل هدوء بعمل أفضل ما أستطيعه ـ حيث إن ذلك كل ما يمكنني عمله، وذلك كل ما أحتاج إلى عمله. فإذا وجهت إلى هذا كل جهدي، يكفي».

٤ ـ ٥ ـ ١ تقدير الذات الكاذب

أشار براندين كذلك إلى أن هناك عدة سبل يمكنك بوساطتها أن تزيف شعورك وتتظاهر بتقدير الذات. إذ يمكنك أن تحدث نفسك فتقول: «أنا امرؤ له قيمته

واعتباره نظراً لأنني أمتلك منزلاً كبيراً وسيارة فخمة». كما يمكنك أن تقول: «أنا أمرؤ ذو شأن لأن الكثيرين يحبونني».

وهكذا يمكنك على أي حال أن تبني تقديرك لذاتك على أسس واهية كالذي يبني بيته، من الكرتون. إذ إن كل الاعتماد هنا على أشياء خارجية. فماذا سيحدث لو خسرت مثلاً المنزل؟ وماذا سيحدث لو تعرضت السيارة لحادث وتشوهت صورتك أمام الآخرين فانزويت عنهم وخسرت صحبتهم ومحبتهم؟

والأمر اللطيف فيما يتصل بالتقدير الحقيقي والأصيل للذات هو أنه لا يعتمد مطلقاً على أحداث أو عوامل خارجية كما أنه لا يعتمد على الناس، وإنما يعتمد عليك كلياً. فهو عبارة عن سمعتك الحسنة ومكانتك المرموقة أمام نفسك.

٤ ـ ٦ هل يسمح الخوف بحرية الاختيار؟

نحن نختار أن نفكر أو لا نفكر. «هل أرغب بالتعامل مع هذه المشكلة، أم أنني أود عدم التفكير فيها والهرب منها؟» هناك عدة سبل للهروب من المشكلات. ومن السبل المستحبة في أيامنا هذه اللجوء إلى المخدرات والمسكرات. وهناك سبيل آخر يتمثل في التوجه إلى السينما مثلاً بدلاً من حل الواجبات المدرسية أو الدراسة والإعداد للامتحان. كما يلجأ الناس أحياناً إلى العلاج «الجغرافي»: «ربما إذا غيرت مكان إقامتي تتحسن الأمور بالنسبة لي». إلا أنك في الحقيقة أينما ذهبت وتوجهت فإنك تنتقل وتنقل مشكلاتك معك.

هناك أيضاً سبل أخرى للهرب. «ربما إذا حصلت على الطلاق وبدأت حياتي من جديد مع شريك آخر...».

لكل منا أسلوب أساسي في السلوك نما معه منذ عهد الطفولة المبكرة. فعندما نواجه الخوف ـ وكل منا يواجهه ـ هل نولي الأدبار أم نثبت ونتصدى؟ لا أحد منا يفعل بانتظام أحد هذين الأمرين، وإنما نحن نراوح عادة بينهما. كما أن لكل منا عاداته السلوكية المحددة. كل منا يمارس الاختيار في حياته اليومية. فهل سنسمح

للخوف بأن يقرر نيابة عنا؟ تتركز المسألة الأساسية فيما إذا كنت ستتبع تفكيرك أم عواطفك. ويقترح معظم علماء النفس أن الاعتماد على التفكير أجدى، حيث إنه لا يمكن الاعتماد على العواطف أو المشاعر في توجيه الأعمال واتخاذ القرارات. بيد أن ليس هناك شك في أنه يتعين أخذ المشاعر بالحسبان كجزء من المعطيات التي تنبغي معالجتها في العقل المفكر للإنسان. «كيف أشعر تجاه هذا الأمر؟»، «هل أرغب في عمله أم لا؟». إذ إن هذه معطيات جد مهمة. ولكن من المعطيات المهمة كذلك ما يلي: «ما العواقب؟»، «وما المتضمنات؟». العقل المفكر فقط هو الذي يأخذ بعين الاعتبار كل المعطيات المتوافرة.

يقول بعض علماء النفس: «سلّم قيادك دائماً للعقل الناضج. استمع إلى رغباتك الصبيانية ومشاعرك الطفولية، لكن دع اتخاذ القرار دوماً للمنطق». ولقد اقترح بعض الناس طباعة بطاقة صغيرة لتثبيتها على مرآة الحمام، بحيث تقول كلماتها: «تصرف وفقاً لتفكيرك، وليس وفقاً لمشاعرك». إذ إن مشاعرك قد تكون صحيحة وصائبة تماماً، غير أنها قد لا تكون كذلك. والمشكلة أنك لا تستطيع الاعتماد عليها.

فقط التفكير المنطقي ـ تلك الملكة المدهشة التي تميزك عن سائر الكائنات الحية الأخرى ـ باستطاعته معالجة كل البيانات والمعطيات. وكما سبق وذكرنا، فإن الخوف قوة محركة كبيرة جداً ـ ربما أكبر وأقوى الدوافع التي تحتم على الإنسان أن يتحداها ويكافحها. لكن تذكر أن تفكيرك ومنطقك مما اللذان يطبعان ردود أفعالك العاطفية. فتفكيرك هو الذي يقول: «هذه كارثة، لقد انتهت حياتي. لا أستطيع أن أحيا بعد اليوم مع العار أو الذل». أو قد يقول: «إنه لأمر كريه، وقد تخيّب نتيجة هذا الامتحان ظني، لكنها ليست نهاية حياتي. إذ لا يوجد تهديد حقيقي لحياتي ووجودي. غداً يوم آخر جديد، وفي ذلك اليوم، سوف أبذل جهدي لأنجز أفضل ما أستطيع. وفي ذلك الكفاية. بل وذلك كل ما أتوقعه من نفسي».

٤ ـ ٦ ـ ١ انهيار العادات المتبعة

عندما تواجه الكائنات الحية الخوف، فإنها تقوم جميعاً بأحد خيارين: تقاتل

أو تفر. بعض الحيوانات التي تدرك أنها لا تستطيع القتال بنجاح، تبدي أسلوباً فريداً في الهروب: حيث إنها تتظاهر بالموت أملاً منها بتوقف الحيوان المفترس عن مطاردتها مما يعطيها فرصة كافية للفرار والابتعاد عن طريقه. ويسلك بعض الناس الذين يشل الخوف حركتهم سلوكاً مشابهاً جداً نسميه بوجه عام الإغماء التخشبي (Catatonia)، أو الاكتئاب الشديد.

فإذا كنت معتاداً على تجاوز مخاوفك وتجاهلها، وعلى المضي قدماً في عملك بتعقل، يظل أفضل شيء بالنسبة إليك أن تستمر كذلك. أما إذا كنت معتاداً على جعل الخوف سيد الموقف بحيث يتولى الأمر نيابة عنك، فإن الفرار يصبح أسهل السبل التي يتعين عليك الاستمرار في اتباعها.

لقد صُدمت كارول عندما حصلت على درجة متدنية في مادة دراسية كانت تحبها وتستمتع بدراستها. وكانت تشعر أنها أدت الامتحان بصورة جيدة جداً. كان أول ما فكرت فيه كارول ترك الدراسة حتى لا تخاطر بتعريض نفسها لخشية الحصول على درجة متدنية أخرى. إلا أنها بعد تفكير اتسم بالنضج - وهو أمر ضروري من أجل حياة ناجحة - قررت أن تتغلب على خوفها، وسجلت لفصل دراسي آخر.

وعلى العكس من ذلك، فإن إيلا تكره مادة تخصصها - المحاسبة - كرهاً شديداً، ولكنها قلقة بشأن التنافس الشديد والمشكلات المالية التي قد تتعرض لها إن هي تخصصت في المجال الذي تحبه - الموسيقا. وقد اتسم نمط استجابتها للخوف كدافع رئيس في حياتها بالنفس الطويل. ولذا فإنها كانت تبحث عن المبررات والأعذار للاستمرار في دراسة المحاسبة وإغفال الحياة المفعمة بالبهجة التي كان سيوفرها لها الاشتغال بالموسيقا.

أما كاترين فقد اعتراها خوف شديد بسبب أحد الامتحانات الذي كان يستغرق أداؤه يومين. إذ إن الفشل كان حدثاً نادراً في حياتها - حيث إنها كانت تنجح تقريباً في كل تحد تخوضه. غير أنها كانت تعلم أن الامتحان الجديد ميدان ليس مألوفاً لديها بما فيه الكفاية. أضف إلى ذلك العقبة التقليدية التي مؤداها أن «المرأة ليست جيدة في الرياضيات». ولذلك فقد استبد بها شعور بمقاومة المجازفة بتعريض نفسها للفشل وما يعقب ذلك من إحراج وارتباك. ومع ذلك، كانت كاترين معتادة ألا

تذعن للخوف. وكانت عقيدتها المجربة بنجاح في الحياة: «لا تأبه بقذائف الطوربيد، وانطلق إلى الأمام بأقصى سرعتك». كما أنها كانت قادرة على أن تتحدث إلى نفسها بهدوء ورزانة فتقول: «سوف أعمل أفضل ما أستطيع عمله، وفي ذلك الكفاية». ولذلك فإن كاترين تنفست تنفساً عميقاً، واحتفظت بهدوئها، ورفضت أن تترك نفسها نهباً للذعر والهلع. عملت بشكل منظم وأفرغت كل ما تملكه من معلومات ومعرفة على الورق. وجاءت الدرجة التي حصلت عليها مكافأة سارة لها. لم تكن الدرجة بتقدير ممتاز (A)، إلا أنها كانت بتقدير جيد جداً (B+)، وكافية.

تعرّف على توجهاتك وحدد ميولك واتجاهاتك. كيف تتصرف عادة عندما تكون خائفاً؟ هل تفر، أم تتغلب على الخوف وتسلك سلوكاً معقولاً؟ وحتى عندما تواجَه بخطر حقيقي يهدد حياتك، فإن السلوك المتعقل يظل هو المبدأ الأساسي الذي يتعين تبنّيه واعتماده. فإذا شبت النار في المنزل، أو إذا تحطمت الطائرة التي تقلك فإنك لا تستطيع أن تجعل نفسك تصاب بالشلل أو تترك عقلك يتوقف عن التفكير تحت تأثير الخوف. إذ إن هناك إجراءات ينبغي أن تفكر فيها وتنفذها إذا أردت أن تحافظ على حياتك.

وفي حالة الامتحان، ينبغي أن تحدث نفسك بصوت مرتفع وواضح بأن هذا الموقف ليس في الواقع بالأمر الذي يهدد الحياة. بعدئذ كل ما يبقى عليك أن تفعله هو أن تخرج كل ما تختزنه في دماغك من معلومات وتدونه على الورق. وفي ذلك الكفاية. في هذه الحالة سوف تكون قد قدمت أفضل ما عندك. وأنت لا تستطيع بحكم العقل والمنطق أن تطالب نفسك بأكثر من ذلك.

إذا تبينت أن لديك نمطاً من السلوك المزمن يجعل الخوف يقرر نيابة عنك ما الذي يجب عمله، ينبغي في هذه الحالة أن لا تستسلم لهذا النمط من السلوك. وقد شاعت في علم النفس منذ زمن أسطورة مفادها أن شخصيتك تتكون عندما يكون عمرك خمس سنوات. إلا أن الأمر في حقيقته ليس كذلك! ففي الوقت الذي قد تكون فيه مثقلاً بتأثيرات الماضي، ليس من الضروري أن يسيطر عليك الماضي ويتحكم في سلوكك وتصرفاتك. وليس هناك، على الأرجح، شيء يُسمى «الإرادة الحرة»، نظراً لأن الخيارات التي نختارها يومياً ليست في حقيقتها حرة. فنحن نميل

بقوة إلى التصرف بحكم العادة، وننزع بكل تأكيد إلى أن نسلك سلوكاً ندرك أنه على الأقل لن يجلب إلينا الألم، وأنه على الأرجح سوف يجلب إلينا السعادة والسرور. هذا، وقد قال ذات مرة عالم النفس المعروف هيب (W.O. Hebb): «إذا أُعطيت فأراً مدرباً تمام التدريب وبيئة مضبوطة تمام الضبط فإن الفأر، كما يعرف كل عالم نفس تجريبي، سوف يسلك وفقاً لما تشتهي وترغب».

وأنت لديك كإنسان مقدرة أكبر بكثير من الفأر تؤهلك لتفسير مصلحتك وتقييمها على المدى البعيد، فأنت تستطيع التفكير والاختيار. وبالتأكيد، فإن الإقلاع عن العادات المتبعة وتغيير العادات القائمة ليس أمراً سهلاً ـ وقد ينطوي على بعض الإزعاج ـ غير أنه يمكن تحقيقه دون ريب، كما يشهد بذلك ملايين المقلعين عن التدخين.

هكذا نصل إلى السؤال التالي: كيف تُعلّم نفسك الإقلاع عن الهرب؟

١ ـ تنبّه للمواقف التي تسمح فيها للخوف بالسيطرة على سلوكك، وتذكّر أن تحديد السلوك يعتبر الخطوة الأولى نحو تغييره.

٢ ـ حاول في كل يوم أن تقهر خوفك في مناسبة ما أو حدث بسيط جداً. لا تكن غير واقعي، ولا تقل لنفسك: «سوف أعتمد من الآن فصاعداً على تفكيري باستمرار». حيث إنك لا تستطيع ذلك دائماً. خذ كل يوم على حدة، وحاول أن تدرب نفسك يوماً بعد يوم على قهر مخاوفك والتخلص منها.

٣ ـ تأكد من أنك تعطي قيمة لكل نجاح تحرزه، وتفخر بما تحققه. فنحن نركّز عادة في نهاية اليوم على جميع الأخطاء ـ الأشياء التي قلنا إننا سنعملها ولم نعملها، والأوقات التي استسلمنا فيها للخوف ولجأنا إلى الهروب. غير أنه من المهم كثيراً أن تتعلم كيف تركّز على الأشياء التي عملتها بشكل صحيح. ربِّت أنت نفسك قليلاً على كتفيك، فإنك تستحق ذلك، وتحتاجه.

إن تدريباً جيداً للتركيز على نجاحاتك يتمثل في كتابة المذكرات اليومية لشهر قادم أو شهرين. سجِّل في يومياتك في نهاية كل يوم جميع ما أحرزته من نجاح في ذلك اليوم. ومهما يكن النجاح بسيطاً، دوِّنه في اليوميات. وفي نهاية كل أسبوع إلقِ نظرة على ما حققته من نجاح، وسوف تعجب، على الأرجح، لكمية النجاح التي حققتها في اليوم الواحد.

تذكر في كل مرة تحاول فيها التغلب على خوفك، أن المحاولة سوف تكون أسهل في المرة التالية. وأنت في هذه الحالة تكون في سبيلك لتكوين عادة جديدة.

إن التغلب على الخوف يشبه إلى حد كبير القفز في ماء بركة سباحة بارد. إذ إنك إن غمرت أصابع قدميك في الماء، فإنك على الأرجح سوف تتراجع. ولذلك، ما عليك إلا أن تأخذ نفساً عميقاً، وتمسك بأنفك، وتقفز! ذلك أنك ما إن تصبح داخل الماء، حتى تبدأ تشعر بأن كل شيء على ما يرام. هذا، ولعل الركن الأساسي في تقدير الذات الحقيقي يتمثل في تكوين نمط سلوكي ترفض بموجبه أن تدع خوفك يتخذ القرارات نيابة عنك.

❊❊❊

التدريب رقم ٢

تحديد رسالات الطفولة

١ ـ كانت والدتي تقول (لي، وعني) دائماً:

٢ ـ كان والدي يقول (لي، وعني) دائماً:

٣ ـ يتلخص ما سمعته من الآخرين عني في ما يلي:

التدريب رقم ٣

استكشاف المخاوف وتحديدها

إن أسوأ شيء فيما يتصل بأداء هذا الامتحان هو. . .

التدريب رقم ٤

تحديد هويتك الذاتية

أنا امرؤ. . .

التدريب رقم ٥

استكشاف خبراتك ومعتقداتك، واستطلاع سجل حياتك

أنا . . .، وهذا ما أتوقعه من نفسي ومن حياتي:

توجيه المعتقدات وجهة عكسية

النجاح هو الشيء الذي نتطلع إليه جميعاً. والحياة الناجحة تعني حصولنا على الأشياء التي تحظى باهتمامنا. يمتلك كل منا صفات فريدة خاصة به تميزه عن غيره من الناس. كما أن تعريفنا للنجاح يتباين. غير أن خوفنا من عدم تحقيق النجاح الذي نحتاجه يقف وراء كل القلق الذي نعاني منه. ونحن عندما نقاسي من قلق الامتحان فلأننا نرغب في النجاح ونخشى الرسوب.

لقد أكدنا على أهمية ملاحظة وتحديد الأفكار التي تُحدث القلق، أي على تحديد المعتقدات والمؤثرات التي تتلقاها من هويتك الشخصية وسجل حياتك. تذكر أن الموقف نفسه أثناء الامتحان ليس هو المسؤول عن إحداث القلق الذي يعتريك حينئذ. فمفاهيمك، وأفكارك عن نفسك، وعن قدرتك على الأداء هي المسؤولة عن توترك في ذلك الموقف. وعندما تدرك مفاهيمك وأفكارك تلك وتتنبه إليها يصبح بإمكانك عندئذ تغييرها. كما أنك عندما تتفحص معتقداتك وتكشف كنهها، وتحدد تبعاً لذلك الفرضيات الخطأ والمفاهيم غير الصحيحة، تصبح عندئذ مستعداً للنظر بشأن معتقدات إيجابية بديلة. ومع ذلك، فمن المهم أولاً وأخيراً أن تتقبل عجزك كإنسان، وأن تتعلم كيف تحيا بشكل خلاق مع ذلك العجز. هذا، وتعتمد الحياة الخلاقة على نظام من المعتقدات والخبرات الإيجابية التي نتخذها حول توقعاتنا وتقديرنا لذواتنا.

إن تنظيم حياتك أو تخطيط حياتك بشكل فعال ومؤثر، له أهمية كبيرة جداً في تخفيض حالة القلق العام التي تعاني منها. فإذا كان لديك أهداف، أو خطط لبلوغ أهدافك، وإذا وضعت بعض البدائل بعناية ـ خيارات ثانية وثالثة بل ورابعة، تلجأ إلى إحداها حالما تفشل في تحقيق هدف ما (كعدم النجاح في الامتحان مثلاً) ـ عند ذلك سوف تشعر بالأمان والاطمئنان بدرجة كبيرة. ومع هذا، فإنّا لا نستطيع

المبالغة في التأكيد على أهمية التخطيط للحياة وجدوى حريتك في اختيار ما سوف تفعله إن لم تحقق خيارك الأول. غير أن توافر عدد من الخيارات لديك يزيد، بدون ريب، ثقتك بنفسك رسوخاً ويقلل من قلقك.

معظم الناس لديهم مواهب متعددة. وهناك بالتأكيد أشياء عديدة يستطيع كل امرىء أن ينجزها بنجاح. واحدة من مؤلفتي هذا الكتاب كانت ترغب في دراسة اللعربات، ولأسباب عديدة لم يتم تحقيق تلك الرغبة، إلا أن المؤلفة ما زالت تستطيع أن تتمتع بحبها للّغة من خلال عملها ككاتبة. إذ إن هناك دائماً خياراً آخر يعطينا قدراً لا بأس به من الرضاء.

إن تغيير القيم ينبغي أن ينبع من داخلنا برغم أننا تشربنا العديد من معتقداتنا وسلوكنا من الآخرين. نحن نمثل أفضل المحامين لأنفسنا، إذ ينبغي أن نؤمن بذواتنا وقدراتنا، كما وينبغي أن نسعى للحصول على راحة البال من أجل تحقيق غاياتنا وأمانينا العزيزة على قلوبنا. وينبغي أن نعقد صلحاً مع أنفسنا، وأن لا نلوم الآخرين، إذ يتعين أن نتحمل مسؤولية التغيير كاملة، حيث إننا وحدنا نكون في نهاية الأمر مسؤولين عمن نكون، وكيف نكون.

لقد أوضحنا لك تماماً أن قلق الامتحان هو في الوقت نفسه فسيولوجي وسيكولوجي معاً. وقد أثبتت البحوث أن أسلوب العلاج الفسيولوجي أو السيكولوجي سوف يؤدي إلى تقليص قلق الامتحان عندك وبالتالي إلى حصولك على درجات أفضل.

إنّا نعتقد أن أكثر الأساليب فاعلية يتمثل في معالجة هذه المشكلة على كل المستويات ومن جميع الجهات. وسوف نقدم إليك في هذا الفصل أساليب لتخفيض قلق الامتحان لديك - وربما لتخفيض مستوى القلق العام لديك - على كلا المستويين النفسي والمادي. نفذ من هذا البرنامج بقدر ما تستطيع، ونعتقد أنك بقدر ما تتبع هذا البرنامج بدقة وأمانة بقدر ما تحصل على شعور أكبر بالراحة والثقة بالنفس.

٥ ـ ١ الإقرار بخيبة الأمل

قال عالم النفس المشهور، نثانيال براندين، أن أسهل طريقة وأسرعها

لتخفيض القلق تتمثل في الاعتراف أمام نفسك بأنك قلق. ويوصيك هذا العالم أن تقول بصوت مرتفع: «آي، أنا خائف!» ويصعب بالطبع قول ذلك وسط حجرة الدراسة المكتظة بالطلاب. ولذا توجه إلى حجرة خالية وقل تلك العبارة بصوت مرتفع بعد أن تقفل الباب على نفسك. وفي هذا أكثر من فائدة بالنسبة إليك.

فأنت، أولاً، عندما تنطق هذه العبارة، تجبر نفسك على التنفس بل وعلى أخذ نفس عميق. وفي حالة الخوف، فإن أول ما تفعله ـ كما نعلم ـ هو حبس الأنفاس. غير أنك تحتاج إلى الهواء والأكسجين، والتحكم في عملية التنفس يريح جسدك. لذا، أنطق العبارة المذكورة بأطول وأشد ما يمكنك.

ثانياً، أنت بذلك تقر بالخوف وتتقبله. ونحن بوجه عام نحارب مخاوفنا ونقاومها. فإذا تملكنا الحزن نقول «سوف أتخلص من الحزن، ولن أفكر فيه بعد الآن». أما عندما نقاوم المشاعر فإننا نطيل أمدها. وتتمثل الخطوة الأولى نحو تهدئتها في الاعتراف بها، والسماح لأنفسنا بممارستها. وقد تميل إلى القول «لكن يتعين علي ألاّ أقلق، حيث إن ذلك عديم الجدوى». ولكنك لا تقلق مصادفة، وإنما تقلق لسبب ما.

اسمح لنفسك بأن تقلق، واعترف بذلك. مارس القلق تماماً وبكل ما في الكلمة من معنى. بعد ذلك سيبدأ القلق بالاضمحلال والتلاشي. فأنت لك الحق في أن تقلق، وليس من ضير عليك في ذلك. لكن لا تنس أن تتنفس، بل وتتنفس بعمق وقوة.

٥ ـ ٢ إعادة البناء المعرفي

والآن، لنعد إلى ما كنت تقوله لنفسك. راجع الصفحات التي تبدأ من التدريب رقم ٢. ماذا قلت؟ هل قلت إنك إذا رسبت في هذا الامتحان فسوف يكون الأمر مرعباً ورهيباً ومفجعاً؟ راجع تدريباتك. هل بامكانك أن تفصل الحقائق عن التخيلات والخرافات؟ وهل الفشل مجرد أمر غير مريح ومخيب للآمال، أم أنه يشبه الزلزال الذي حدث في سان فرانسيسكو عام ١٩٠٦؟

هل يمكنك أن تتوقف عن التفجع؟ حاول أن تصرفه من ذهنك وتتخلّى عنه كلياً. قدم لنفسك آراء جديدة مثل «حسنا، أنا لا أحب أن يكون أدائي ضعيفاً في

هذا الامتحان». حدّث نفسك بصراحة، وبصوت مرتفع إذا كان ذلك ممكناً، حيث إن الفكرة تصلك بشكل أوقع إن نطقتها بصوت مرتفع. واعلم أن الأمر لن تكون فيه نهاية العالم. تذكر أن اليوم الذي يعقب الامتحان سوف يكون أول يوم فيما تبقى من حياتك. تفحص بدائلك العديدة، وفكر فيها بثقة وعدم تردد.

٥ ـ ٢ ـ ١ الأداء الضعيف أفضل من عدم الأداء إطلاقاً

يميل معظم الذين يعانون من قلق الامتحان إلى إيقاع أنفسهم في شرك السعي إلى الكمال. «إذا لم أعمل هذا الشيء بشكل صحيح، فالأفضل عدم عمله على الإطلاق». إن هذا خطأ كبير! وهو عبارة عن ذريعة لتبرير سلبيتك. فمعظم الأشياء التي لا تنجز في هذا العالم، لا يتم لها ذلك نظراً لأن شخصاً ما أصر على عملها بشكل مثالي. وفي كثير من الحالات يؤدي طلب الكمال إلى التسويف والتأجيل.

الكمال لله وحده وليس للبشر! فجوهانس برامز(*) بذل جهده سعياً وراء الكمال، وكان يُلقي بتسع وتسعين قطعة موسيقية من كل مئة قطعة يؤلفها ويُبقي على واحدة فقط. بينما كان موتسارت(**)، على النقيض من ذلك، لا يهتم كثيراً بالأمر، ويعزف كل ما يؤلفه. واليوم، لك أن تتأمل الخسارة التي خسرناها والموسيقا الرائعة حقاً التي لم يكتب لنا سماعها نظراً لأن جوهانس برامز ألقاها ولم يعترف بها. لا تفعل مثل هذا بنفسك، ولا تحجم عن أداء الامتحان خوفاً من عدم حصولك على درجات كاملة. حيث إن ذلك يؤدي على الأرجح إلى فشل عظيم، ويصبح عدم إنجاز الأمر على نحو كامل مبرراً لعدم إنجازه على الإطلاق.

من السهل ألا تكون كاملاً، فأنت لا تعرف أحداً يتصف بالكمال. لذا، لماذا لا تتقبل عدم كمالك مثلك مثل سائر أفراد الجنس البشري؟ كن مثل سائر الناس، وارتكب أخطاء. فما السوبرمان والمرأة العجيبة إلا قصصاً خيالية. ولربما كان ارتكابك لأخطاء متعمدة فكرة جيدة. قم بارتكاب خطأ ما عن عمد. والآن، بعد أن عرفت أنك أنت أيضاً من بني البشر ولست إلهاً، ولا معصوماً، فليس هناك من بأس

(*) موسيقي ألماني توفي عام ١٨٩٧، ويعتبر أحد أكبر الموسيقيين في العالم (المترجم).

(**) موسيقي نمساوي توفي عام ١٧٩١، ويعتبر واحداً من أعظم موسيقيي العالم (المترجم).

عليك في أن ترتكب مزيداً من الأخطاء. إنه أمر طبيعي، وكل منا معرض لأن يخطىء.

٥ ـ ٢ ـ ٢ الآباء ليسوا دائماً على صواب

يرتكب الآباء أيضاً في بعض الأحيان أخطاءً ـ إذ إنهم بشر مثلنا يفتقدون الكمال. وعندما يقول أحدهم مثلاً: «أنت غبي. أنت مجرد أبله» فإنه قد يكون مخطئاً. غير أنك كنت كطفل صغير طري العود وضعيف تصدقه بالطبع دائماً ولا تشك في أقواله. واليوم يمكنك بعد أن كبرت مراجعة تلك الأقوال وفحصها ثانية، وستعلم أنه كان مخطئاً حول بعض الأمور. فلربما أنك لست غبياً ولا أبلهاً، أو ربما لم يكن والدك يعرف أقوالاً أفضل من تلك العبارات ليقولها. ولربما كانت تلك الأقوال قد قيلت له عندما كان صغيراً فحفظها ورددها فيما بعد، أو ربما كان لديه سبب خاص لقول تلك العبارات. ربما كان والدك يغار منك لأنك تحب والدتك أكثر منه وهي تبادلك كذلك الشعور نفسه. وربما كان لا يرغب في منافسة طفل مثلك له، أو ربما كان يحتاج إلى المباهاة بك وبإنجازاتك. والدا لينا كانا من النمط الأخير هذا.

كان والد لينا ينتمي إلى أسرة معروفة بالذكاء ـ ثلاثة أطباء ومحامي. وكان هو يعتقد أنه ليس ذكياً بما فيه الكفاية، بالنسبة لسائر أفراد الأسرة. ومع ذلك كان يستطيع أمراً واحداً: إنجاب طفل يكون أذكى منهم جميعاً. وقد أدركت زوجته ذلك تماماً، وكانت تعرف واجبها على نحو كامل. كانت لينا على مسرح الأحداث منذ نعومة أظفارها. فكل إشارة من والدتها أو والدها كانت على الدوام تُعتبر أمراً يتعين أداؤه. لم تكن تأخذ شيئاً، وإنما كانت تعطي باستمرار. ثم أخذت لينا في نهاية الأمر تثور. لقد تعبت من كونها حاضرة على خشبة المسرح دائماً للتمثيل، فرفضت أن تؤدي ما يُطلب منها. أبت أن تتابع التمثيل، ورفضت المنافسة، فلم تنهِ دراستها الثانوية.

هناك مثل إسباني قديم يقول: «إن العيش بيسر وراحة هو أفضل انتقام». ونحن كثيراً ما ننسى هذا، وندع حياتنا تذهب هدراً بسبب غضبنا وقلقنا. تفحص آراءك ومعتقداتك. هل كان والداك على خطأ بيّن؟ هل تخشى ألّا يحبا شخصك وإنما يحبان أعمالك وإنجازاتك؟ أتراهما يعيشان أحلامهما من خلالك؟ وهل هما

يحبان حقاً ما تقوم به من أعمال ولا يحبانك شخصياً؟ أم أنك تظن ذلك فحسب؟

٥ ـ ٢ ـ ٣ كيف يساعد الوالدان طفلاً يعاني من قلق الامتحان؟

دع طفلاً ينمو وفق قدراته العادية. زوّده بالخبرات التعليمية. وكن مصدراً لتسهيل عملية نموه عن طريق إجابة أسئلته وتزويده بالمعلومات التي يحتاجها أو يطلبها. لعل الفرق بين الطفل المجبر المدفوع وبين الطفل الذكي القادر على التكيف يُعزى بالدرجة الأولى إلى تأثير الآبوين في مستوى أداء الطفل. فإذا أدرك الطفل أن والديه يريدانه أن يؤدي عمله جيداً، فإنه سوف يبذل طاقة جهده أو يستسلم كلياً ويحجم عن الأداء.

قال عالم النفس برونو بيتلايم Brono Bettelheim «تكون عدم الرغبة أو ما يسمى بعدم القدرة على التعلم في أغلب الأحيان رغبة متعمدة أو غير واعية لهزيمة أولئك الذين يضغطون على المتعلم بشدة ـ الآباء على الأرجح أو المعلمين». وأشار عالم النفس السويسري بياجيه Piaget إلى أهمية النظر إلى استعدادات الطفل وميوله بشيء من الحساسية، حيث إن الأطفال يختلفون جداً من هذه الناحية. فقد يكون طفل مستعداً للقراءة في سن الثانية، بينما لا يستطيع طفل آخر ذلك إلاّ في سن السادسة أو السابعة. ومن غير المطلوب دفع الطفل أو الضغط عليه. راقب الطفل فقط ويسّر مجالات اهتماماته التي يبديها، بل واعمل على تنميتها. فإذا كانت طفلتك تهوى الكتب مثلاً في سن الثالثة، يتعين عليك أن تشجع هذه الهواية عندها وتعززها بدون أي ضغط. أما إذا كانت غير مهتمة بالكتب، يمكنك عند ذلك أن تعرض عليها كتباً، لكن لا تضغط عليها نفسياً لتجعلها تهتم بالكتب. هذا، ويمكن تطبيق الشيء نفسه فيما يتعلق بالامتحانات. شجّع طفلك على أن يستعد للامتحان، وزوّده بمقترحات تعينه في دراسته، لكن لا تلجأ إلى الضغط النفسي لتجعل من الامتحان حدثاً رئيساً في حياة الطفل.

تنصح ماري سو. ميلر Mary Sue Miller الآباء في كتابها «توتر الطفل ـ Childstress» أن «يساعدوا أطفالهم على أن يكونوا متعلمين وليس فاعلين». وهذا يعني أن عليهم أن يساعدوهم في استكشاف العالم من حولهم والتعرف عليه. ونحن كثيراً ما نحضهم على أن يسلكوا وفقاً للعالم الذي يعيشون فيه. إن ما يتعلمه طفلك أو ينجزه ينبغي أن يكون أهم بكثير من الدرجات التي يحرزها أو يحصل عليها.

وهذا ما ينبغي أن نقوله لأطفالنا. كما ينبغي أن يكون هناك تشجيع باستمرار أو تعزيز للنواحي الإيجابية التي تم عملها. لا تركّز على الأخطاء التي ارتكبها الطفل، وركز، بدلاً من ذلك، على ما فعله صواباً! إبرز الإيجابيات، وقدّم ثناءً واقعياً. إذ إنك إن غاليت في ذلك بشكل فاضح فسوف تخلق صورة زائفة يعجز أي طفل أن يحيا وفقاً لها. كن أميناً وصادقاً. إيّاك والمبالغة في الثناء، لكن لا تنس أن تقدمه لطفلك.

كيف تتعامل مع نجاح طفلك أو فشله؟

يتمثل الأمر الأساسي المطلوب منك عمله في أن تجعل طفلك يعرف دائماً أنك تحبه لشخصه، وليس لأعماله وإنجازاته. كما ينبغي أن تظهر له حبك سواء نجح أو فشل. فعندما يؤدي أداءً جيداً، أظهر له كم أنت مسرور بنجاحه دون مغالاة في الحماس وإظهار الفرح. أما إذا كان أداؤه ضعيفاً، لا تقل له «حسناً، أنا أعرف أنك سوف تكون أفضل في المرة القادمة». حيث إن طفلك يعاني من شعور بالضيق، وعليك أن تعلمه أنك تتفهم سبب ضيقه وانكسار خاطره. وعلاوة على ذلك، اسأله عن سبب فشله وناقشه في آرائه ومقترحاته حول سبل العلاج وتصحيح الموقف في المستقبل، واسأله إن كان يريد منك العون لتصحيح الأمر. تذكر أن قلق الامتحان يشتمل في الغالب على محاولة تحقيق توقعات الآباء الملموسة، ودع طفلك يعرف أنك تكتفي منه ببذل جهده.

٥ ـ ٢ ـ ٤ من أنت حقاً؟

تحقق من هويتك. ما هي الأمور الحقيقية؟ وما الدليل الموضوعي الذي تملكه حول قدراتك؟ هل هو ذو أهمية؟ ربما ـ وهذه إمكانية محتملة ـ يناسبك أن تكون كما أنت في الواقع فعلاً. وربما كان من المناسب أن يعرف الناس من أنت حقاً. بل وربما يناسبك أن تكون كما أنت فعلاً أمام الآخرين.

باستطاعتك أن تعتلي بناية وتصرخ «هذا أنا. قبلتم ذلك أم كرهتم». وهذا في الحقيقة هو ما تدور حوله الامتحانات. إذ إن هناك من يرغب بمعرفة المزيد عنك وعما تعرفه. والأمر ببساطة لا يتعدى ذلك. فإذا اعتراك قلق شديد، لن يعرف أحد مدى ما تعرفه فعلاً أو من أنت حقاً. ولذا باستطاعتك أن تتحكم بالأمر وتدع عنك القلق. لا تخش أن يعرف الآخرون هويتك وقدراتك. دعهم يرونك على حقيقتك

كما أنت. وبهذا فإنك كمن يضع حملاً ثقيلاً عن كتفيه، وستشعر بحرية كبيرة.

٥ ـ ٢ ـ ٥ توجيه خبرات الطفولة وجهة عكسية

والآن، بعد أن حددت بدقة خبرات الطفولة ورسالاتها (انظر تدريب رقم ٢)، فإن مهمتك تنحصر في تعديل تلك الخبرات والرسائل. تذكر أنك صدّقت كطفل واختزنت كل ما سمعته. واليوم بعدَ أن كبرت أصبح لديك قدرة في النقد تمكنك من إعادة كتابة وتحرير تلك الأشرطة التي تحمل ذكريات طفولتك.

إنك لا تود، على الأرجح، أن ترفض كل ما قيل لك ـ رغم شدة الإغراء ـ وبخاصة إذا كنت على خصام شديد مع والديك كليهما. ومع ذلك، فلابدّ أن هناك أشياء قيّمة قد علماك إياها.

إجلس في حجرة هادئة، خالية من مشتتات الانتباه، وراجع قائمة ذكريات الطفولة وخبراتها. حاول أن تحدد تلك التي تعتبرها أنت اليوم عديمة الفائدة.

تذكر أننا ننزع كأطفال إلى الاعتقاد أن آباءنا على حق دائماً ـ مثاليون، مقتدرون، وعالمون بكل شيء. أما عندما نكبر فنعلم أنهم كانوا بشراً يخطئون ويصيبون. بل ونعلم أيضاً أنهم كانوا أحياناً على خطأ بيّن. وهكذا باستطاعتك أن تشطب ذكريات الطفولة التي تود اليوم أن تسقطها وتنساها. ثم دوّن بعد ذلك على ورقة منفصلة الخبرات التي تنضوي تحت عنوان «خبرات غير سليمة». ودوّن ملاحظاتك العكسية تحت عنوان «استجابة الكبار».

إحمل هذه الورقة في محفظتك، واخرجها في كل صباح طوال أسبوع على أقل تقدير لتطلع عليها وتقرأ ما جاء فيها بتمعن. وعندما تنشأ مسألة مدوّنة في تلك الورقة، تنبه إليها واعمد إلى اتخاذ موقف معاكس يتسم بالإيجابية. وفي ما يلي مثال لتوضيح ذلك:

الخبرة: «ينبغي أن تكون مثالياً».

الاستجابة: «لماذا؟ من يقول بذلك؟ أنت نفسك لست كذلك بالتأكيد. إذ لا يوجد أحد مثالي ـ فنحن جميعاً نرتكب أخطاء، والمهم أن يبذل المرء جهده ويقدم أفضل ما عنده».

وهكذا، باستطاعتك أن تكتب كل استجابة عكسية مقابل الخبرة القديمة

بحيث تصبح استجاباتك الجديدة جاهزة أمامك ومتوافرة. ارجع إلى هذه الاستجابات الجديدة كلما احتجت إليها. وبهذا فإنك تعيد برمجة نفسك بشكل إيجابي وفعّال. والآن، لاحظ التغيرات في مشاعرك ونظرتك إلى الأمور.

٥ ـ ٢ ـ ٦ بماذا تحدث نفسك؟

لقد حددت في التدريب الثالث الأكاذيب التي كنت تقصها على نفسك والتي أسهمت في اكتسابك قلق الامتحان، مثل:

«إذا لم أعمل جيداً في هذا الامتحان، فسوف يكون الأمر فظيعاً!».

«إذا رسبت في هذا الامتحان، فستصبح حياتي عديمة الجدوى!».

لقد حان الوقت لتأخذ ورقة وقلماً وتعيد صياغة كل تلك العبارات بطريقة أكثر أمانة وصدقاً وواقعية بحيث تصبح كما يلي:

«إذا لم أعمل جيداً في هذا الامتحان، فسوف أصاب بخيبة أمل، غير أن ذلك لن يكون نهاية العالم».

«إذا رسبت في هذا الامتحان، يتعين علي أن أجدّ وأدرس أكثر للامتحان التالي ـ غير أن رسوبي لا يجعلني شخصاً عديم الجدوى».

تذكر أن كل ما تتوقعه من نفسك ـ وكل ما يتوقعه منك أي فرد آخر ـ هو ان تبذل جهد استطاعتك في ذلك اليوم وذلك الموقف، ليس أكثر. وذكّر نفسك أن ذلك ليس «يوم الحساب». كل ما في الأمر أن المعلم يريدك أن تقرأ المادة، ويعلم أنك سوف تجني فائدة أكبر من المقرر إن حفظت النقاط المهمة، أو أن امتحاناً للقبول في الدراسات العليا تتوقف عليه مسألة اختيارك لمهنة المستقبل، إلاّ أنه تظل هناك خيارات أمامك وبدائل ينبغي عليك أن تأخذها في اعتبارك. وأنت قد لا تحصل على ترقية إذا لم تنجح في الامتحان، لكن لا تنس أن هناك فرصاً أخرى مازالت أمامك.

٥ ـ ٢ ـ ٧ هويتك الشخصية

ألقيت في التدريب الرابع نظرة على إحساسك بهويتك الشخصية. والآن، أصبح باستطاعتك أن تلحظ كيف أن هذا له علاقة مباشرة بقلق الامتحان لديك.

لقد سمحت لنفسك، في الماضي، أن تكون حبيس هويتك الشخصية هذه ـ التي شكّلت أفعالك واتجاهاتك. فعبارات مثل «إني ضعيف في الرياضيات» أو «أنا أنسى كل شيء عندما يحين وقت الامتحان»، سوف تتحقق في الواقع وتعطي النتائج التي تدعيها. ويتعين عليك، لكي تتغلب على قلق الامتحان، أن تتحدى هذه العبارات الذاتية. فكونك نشأت مع فكرة لازمتك لا يعني بالضرورة أنها صحيحة.

كانت لوري تعتقد منذ نشأتها أن الآلات شيء مرعب وأنها لا تستطيع فهم كيفية عملها. وكانت نتيجة لذلك لا تستوعب عملها فعلاً لأن عقلها كان يقاوم الشرح الذي يقدمه لها شخص ما حول طريقة عمل آلة من الآلات، وبالتالي فإنها كانت تظهر عجزها عندما يتعلق الأمر بطريقة عمل إحدى الآلات. فإذا حاولت ـ مثلاً ـ ضبط جهاز الستيريو كان ينكسر بين يديها أو يتعطل. وفي نهاية الأمر، بيّن أحدهم لها أن فكرتها عن الآلات كانت تعطل تفكيرها وتجمد ذكاءها عندما تواجه بآلة ما. فلما أدركت هذه الحقيقة ووعتها بذلت جهداً متعمداً لتغيير هذه السمة في شخصيتها. وبدلاً من أن تقول «لا أستطيع» بدأت تقول «ولم لا؟»(*). ثم أخذت تفتح، بكل هدوء، عقلها تدريجياً للمعلومات ذات العلاقة بالآلات بدلاً من جعل قلقها وفكرتها الشخصية عن الآلات تعطل تفكيرها. بعد ذلك أخذت تنظر إلى الآلات باعتبارها أدوات مفيدة أكثر منها عدواً رئيساً.

تحدّى معتقداتك السلبية مثل: «إني لن أتمكن من دخول كلية الطب». «أنا أشعر دائماً بالقلق عندما أتقدم لأداء الامتحان». «أنا لا أستطيع على الأرجح كتابة قصة روائية». إذ إن هناك قيوداً حقيقية قليلة حول مَن تستطيع أن تكون وما تستطيع فعله. إلاّ أن معظمنا يشد نفسه إلى الوراء باتباع الطريق الذي يجاري هويته الشخصية. وهذه تشكل بحد ذاتها عوائق ذاتية يفرضها المرء على نفسه. أما القيود الفطرية أو الخارجة عن إرادتنا فقليلة جداً في الواقع. فأنت إذا كنت، على سبيل المثال، رجلاً فإنك لن تحمل. وإنّا جميعاً عرضة في نهاية المطاف للموت. وكل ما عدا ذلك تقريباً قابل للتغير والتبدل.

(*) من المفيد أيضاً أن يقنع الإنسان نفسه بالنجاح فيقول: الجميع يفهم عمل الآلة أو ينجح في اختبار قيادة السيارة أو في الامتحان فلماذا لا أنجح أنا؟ إنني كسائر البشر ولست أقل شأناً من الآخرين (المترجم).

لا تعرض نفسك للفشل في أمر ما باتخاذك قراراً بعدم قدرتك على أدائه. فلا تمنع نفسك من الطيران خشية أن تتعرض للسقوط. ولا تكن كالذي قال: «سوف لا أتقدم لطلب يدها ـ حيث إنني متأكد من أنها سترفض». كذلك لا تقم باتخاذ القرارات نيابةً عن الآخرين. ولا تتنبأ مسبقاً بنتائج سلبية ثم تسلك وفقاً لها وكأنها أمور حقيقية. لا تقرر عدم المجازفة لمجرد أنك قد تفشل، إذ إنك أيضاً قد تنجح! وعلاوة على ذلك، هل الفشل مرعب إلى هذا الحد؟ تذكر أن هناك دائماً طريقاً آخر باستطاعتك أن تسلكه.

وهكذا ترى أنه لكي تتخلص من قلق الامتحان الذي تعاني منه، ربما تعين عليك أن تتخلص من جزء من هويتك القديمة. ونتيجة لذلك فإنك سوف تتخلص بالتأكيد من فكرة أنك شخص يعاني باستمرار من قلق الامتحان.

كن الشخص الذي تريد أن تكونه، وليس الشخص الذي تظن أنك كنته.

٥ ـ ٢ ـ ٨ سجلات الحياة

لقد قمت بالتدريب الخامس، ولذا فلديك شعور جيد تجاه سجلات الحياة التي تبتغيها. هل تراها تقلل من قدرك؟ وهل ترغب في تغييرها؟ اجلس وحلل سجلات حياتك كما تراها وتعيها. تأكد، عندما تفعل ذلك، أنك تجلس بمفردك، في حجرة هادئة، بعيداً عن الملهيات والمؤثرات التي تشتت الانتباه.

هل تكبح نفسك وتضع المعوقات أمامها؟ وكيف تؤذي نفسك؟ هل يقول سجلك: «لا أستطيع ـ ويفضل ألاّ أكون ناجحاً كوالدي؟» وهل يقول: «حسناً، إنني لست سعيداً في حياتي الزوجية، ومن الأفضل لي أن لا أكون كذلك؟» هل يقول: «إذا نجحت، فسوف أقتلك؟» أو إذا شئت الصراحة والوضوح، هل يقول سجلك: «إفعل عكس كل ما يريده أبوك أو أمك؟»

تذكر دائماً أن الحياة الوادعة والمريحة هي أفضل انتقام. ذلك لأن الفشل بالنسبة للكثيرين منا هو الطريق الوحيد الذي تعلمنا أنه يوصلنا إلى راحة البال. وهذا في حقيقته أمر صعب.

تأمل سجل حياتك. إذا وجدت أنه سجل طفل متمرد ـ «إن تعريض نفسي للفشل هو الطريقة الوحيدة التي تمكنني من إيذائك (الوالد مثلاً) بما فيه

الكفاية. . .» ـ أعد النظر فيه حالاً. ثم ماذا سيحدث عندما تكبر؟ أو عندما تبلغ مرحلة تجد فيها نفسك وقد انفصلت عن والديك واستقليت بحياتك؟ وماذا سيحدث عندما يصبح نجاحك أو فشلك غير معتمد على شخص آخر، وإنما يتم باختيارك ـ اختيار حر وليس مجرد ردّ فعل؟

والآن، اجعل تدريبك التالي يشتمل على تصميم لسجل توده وترغب فيه. دوّن كل شيء كما هو ثم تفحصه (انظر التدريب رقم ٦ في آخر هذا الفصل). تصرف وفقاً لما سجلته حتى لو كنت لا تؤمن به أو لا تصدقه. وفكر بعد ذلك إلى أي حد يمكنك أن تغير حياتك.

٥ ـ ٢ ـ ٩ بعض الكتب المفيدة

يعزز هذا الكتاب ثقة المرء بنفسه وينمي الاعتماد على النفس بعيداً عن الخجل. والكتب من هذا النوع قليلة في أيامنا هذه، إلاَّ أنها غالباً ما تكون مفيدة. وقد وجدت المؤلفة إيروين بخبرتها أن القراءات التي يعيّنها المعلم لطلابه تثير في أغلب الأحيان التفكير وتعجل في التغير الإيجابي المرغوب. ولسوف تجد في ثبت مراجع هذا الكتاب قائمة بأسماء كتب ممتازة في هذا المجال. وفي ما يلي مجرد عينة من بعض أفضل الكتب المتوافرة التي يمكنها أن تساعدك في التعويل على نفسك وتعزيز ثقتك بقدراتك:

1. A New Guide to Rational Living by Ellis - Harper.

2. The Disowned Self by Nathaniel Branden.

3. Scripts People Live. I'm Ok, You're Ok and Born to Win by Claude Steiner.

4. The Cinderella Complex by Colette Dowling.

أما الكتاب الأول فذو قيمة في تحديد وتغيير الأفكار والمعتقدات التي تسبب لك القلق. والكتاب الثاني مفيد جداً في هذا المجال كذلك. أما الكتاب الثالث فيتعمق في موضوع سجلات الحياة ويقدم نظريات لعمليات التحليل الإجرائي. وأما الرابع فكتاب يتعين على كل امرأة أينما وُجدتْ قراءته، إذ إنه يتميز بنفاذ البصيرة وله تأثير عميق في العديد من النساء. وقد نجحت مؤلفته في معالجة موضوع يهم

المرأة التي تحس بالعجز والإرباك. وهو علاوة على ذلك كتاب يجيب عن كثير من التساؤلات بروح ناقدة، ويعتمد في آرائه على معطيات البحوث والتفكير المنطقي.

٥ ـ ٣ لا تستسلم للراحة والاسترخاء

ذكرنا أن قلق الامتحان قد يكون نتيجة لكل من الاستعداد الوراثي والسلوك المتعلم. وقد قدمنا في بداية هذا الفصل مقترحات ملموسة لتحقيق التغير المعرفي. أما الاستجابة العاطفية كالخوف فتعتبر استجابة تلقائية، لا إرادية. وأنت لا تستطيع التحكم فيها أو السيطرة عليها إرادياً. ومع ذلك، ما دام عقلك هو الذي قرر أن الامتحان أمر مخيف أو مفزع، فبإمكانك تعديل استجاباتك العاطفية عن طريق تغيير تفكيرك حول الموضوع. والآن دعنا نستكشف كيف يمكنك أن تتعامل مع جسمك وإلى أي حد تستطيع تعديل أي اتجاه موروث محتمل تجاه العصبية أو التوتر.

٥ ـ ٣ ـ ١ مشكلة المهدئات (المسكنات)

تعتبر العقاقير الكيميائية التي تخفض نشاط الجهاز العصبي المركزي أسوأ طريقة للشعور بالاسترخاء والراحة. وتشتمل العقاقير على الكحول، والحبوب المنومة، والمهدئات، وهي كلها مدعاة للادمان. فمن السهل أن تصبح معتمداً عليها ومعتاداً، نظراً لأنها توفر شعوراً ممتعاً وساراً. ولا شك في أن الشعور بالقلق أمر بغيض، وتقدم العقاقير الكيميائية شعوراً فورياً بالارتياح والاسترخاء.

ونظراً لأن الكحول أمر مألوف جداً بالنسبة إلينا، فإننا لا نوليه الاهتمام الذي يستحقه. فالكحول من أخطر العقاقير المتداولة، وهو ضار جداً بالجسم، ويسبب الادمان الشديد الذي يصعب التخلص منه أو الاقلاع عنه. وكذلك الفاليوم لا يقل هو الآخر ضرراً عن الكحول! والمشكلة أن كثيراً من الناس لا يعرفون أن الإقلاع عن الكحول، والفاليوم، والعقاقير المهدئة والمسكنة ـ التي منها معظم الحبوب المنومة ـ أسوأ كثيراً من الإقلاع عن الهيروين. إذ يمكن للمقلع أن يُصاب بنوبات من الهلوسة أو الهذيان العقلي، والتشنج، والاضطراب، بل والموت أحياناً.

ولذا، إذا تعرضت لإغراء هذه العقاقير، عليك بالاحتراس والحذر. تعامل مع هذه العقاقير بالاهتمام الذي تستحقه. إذ إن هناك عدداً من الأضرار المهمة التي يُسببها استخدام المواد الكيميائية التي تقلل من نشاط الجهاز العصبي وحيويته. فهي

جميعاً تمنعك من أن تحلم، غير أن كل فرد يحتاج إلى أن يحلم برغم أننا لا نعرف لماذا. هل نحن نتخلص بذلك من الصراعات التي لم نجد لها حلاً؟ أم هل نعالج بذلك الخبرات التي نمر بها في حياتنا اليومية؟ كل ما نعرفه أننا عندما نحرم الناس من أحلامهم، فإن مشكلات نفسية خطيرة تتولد لديهم.

لقد ابتعت أنت هذا الكتاب لكي تحسن من الدرجات التي تحصل عليها في الامتحان. وأنت ترغب في أن يعمل عقلك على أحسن وجه، إلاّ أنك عندما تتعاطى المهدئات، فإنك تحرم نفسك من أن تحلم. كما أنك عندما لا تتمكن من النوم، وتلجأ إلى تناول قرص منوم، فإنك بالتأكيد سوف تنام ـ غير أنك لن تحلم. وكنتيجة لذلك فإن عقلك لن يعمل بالطاقة التي يستطيعها. حاول أن تمتنع عن تعاطي المهدئات ـ إذا كنت تتعاطاها ـ لفترة وجيزة، وسوف تصاب بالدهشة.

كان تيد مولعاً بلعب البريدج، وقد أدرك تدريجياً أنه يسيء استخدام المسكرات، وعزم على تركها مرة واحدة. بعد ستة شهور أخبرنا بما يلي: «كان أعجب ما لحظته يتعلق بلعب البريدج، حيث أصبح ذهني أكثر صفاءً. كما أنني لم أكن أدرك قبل ذلك كم كنت مشوشاً».

أنت تحتاج إلى أن تحلم. لكن، إذا لم تنم، ماذا سيحدث؟ كثيرون ينتابهم الغضب عندما يستعصي عليهم النوم. ثم يعمل غضبهم بعدئذٍ على إبقائهم يقظين، فيحدثون أنفسهم قائلين: «كان ينبغي أن أكون الآن نائماً». غير أنه «من قال ذلك؟ ولماذا؟» أنت عندما تكون تعباً بما فيه الكفاية فإنك سوف تنام بكل تأكيد. أما في الوقت الحالي فلا تسهم في زيادة أرقك، ولا تصعب الأمور على نفسك. تقبل بقاءك يقظاً. شاهد فيلماً سينمائياً أو قم بتنظيف أرض المطبخ. إقرأ كتاباً، أو اكتب قصيدة أو قصة قصيرة. استغل فترة اليقظة بشكل بنّاء، بل وخلّاق. وعندما تصبح مستعداً للنوم فإنك سوف تنام، بل وسوف تحلم أيضاً أثناء نومك.

هناك ضرر خطير آخر للمسكنات أو المهدئات الكيميائية يتمثل في التأثير السلبي على عمل الجهاز العصبي المركزي. فالعقار الذي تتناوله سوف يكبت عمل جهازك العصبي المركزي ويثبط حيويته. وفي ذلك شعور رائع بالارتياح وممتع، إلاّ أنه عندما يتلاشى مفعول العقار فإن جسمك سوف يعود إلى حالته الأصلية. بل إن نشاط عقلك يزداد قليلاً في الواقع عما كان عليه من قبل، فيترتب على ذلك أن تجد

نفسك أكثر توتراً وقلقاً مما كنت عليه قبل تناول العقار. وهذا بدوره يدفعك إلى تناول المزيد من ذلك العقار.

إنّا متأكدون الآن أنك أصبحت تدرك أن تعاطي المهدئات لا يوفر لك الارتياح الذي تنشده، كما أن تأثيرها مؤقت، ومصحوب عادة بأعراض جانبية مؤذية وخطرة. بل إن تعاطي المهدئات سوف يجعلك، على المدى الطويل، أكثر قلقاً وارتباكاً.

اعمد إلى نبذ الكيميائيات المهدئة من حياتك اليومية تدريجياً. وعندما تشعر أنك تحتاج المهدئات لكي تسترخي، تذكّر أن المهدئات التي تقدم لك الارتياح المؤقت، تسهم في واقع الأمر بتفاقم المشكلة. وعلاوة على ذلك، عندما تجرب طرق الاسترخاء غير الكيميائية، الموصوفة في هذا الكتاب، فإنك سوف تجرب شعوراً عميقاً بالارتياح، واسترخاءً مستديماً يجعلك تعجب ممن يستخدمون العقاقير الكيميائية المهدئة ويدفعك إلى نبذها كلياً وعدم التفكير فيها مطلقاً.

إذا كنت تعاني من التوتر والقلق المزمنين، حاول أن تكشف عن مستوى السكر في دمك. فإذا تبين لك أنك تعاني من زيادة في إفراز هرمون الإنسولين، ستجد أن ما تأكله ومتى تأكله يؤثران في تغيير مستوى هدوئك. إذ إن انخفاض مستوى السكر في الدم يسبب بوجه عام التوتر، والقلق، بل والعصبية أيضاً. ومع هذا، لا تنس أن بعض الناس قد يعاني من عدم استقرار وراثي في نمط إفراز الإنسولين. كما أنك عندما تكون منزعجاً أو متوتراً، فإن جسمك سوف يفرز المزيد من الإنسولين.

٥ ـ ٣ ـ ٢ لا للمنبهات أيضاً

لا تلجأ إلى العقاقير المنبهة لكي تساعدك في الدراسة أو في الإعداد للامتحان. إذ إن العديدين يعتقدون أن العقاقير المنبهة سوف تزيد من قدراتهم الفكرية. إلاّ أن هذا ليس صحيحاً! أضف إلى أن الآثار السلبية تفوق كثيراً الحسنات. ونظراً لأن خطتك الأساسية لتجنب قلق الامتحان تتمثل في المحافظة على هدوئك وشعورك بالاسترخاء، فإن أي نوع من العقاقير المنبهة سوف يتعارض مع الأهداف التي تسعى إليها. فالكوكايين، والأمفيتامين، وسائر المنبهات سوف

تجعلك متنبهاً ويقظاً. إلاَّ أنه عندما يحين وقت نومك، فإنك لن تستطيع النوم. وغني عن البيان أن عقلك يحتاج إلى الراحة كي يتمكن من القيام بوظائفه على أفضل وجه. غير أن العقاقير المنبهة تحول دون تحقيق هذا الأمر، لأن جهازك الوظيفي بأكمله سوف يتم تسريعه ـ تنفسك، ومعدل ضربات قلبك، وضغط دمك.

إن أسوأ ما تعمله عند الشعور بالنعاس اللجوء إلى تناول المنبهات الكيميائية لكي تبقى يقظاً. إذ إن الشعور بالنعاس مؤشر يدلك على أن جسمك، وعقلك يحتاجان إلى الراحة. استجب لرغبات جسمك، وخذ قسطاً من الراحة حتى ولو لمجرد دقائق معدودة. عليك بالراحة والاسترخاء، مع الابتعاد التام عن العقاقير المنبهة وتأثيرها الضار.

تستطيع المنبهات الكيميائية أن تجعلك في الواقع متنبهاً أكثر من اللازم، فتصبح عرضة لتشتيت الانتباه بدرجة أكبر أو تصبح متفاعلاً بشكل مفرط. وفي هذه الحالة سوف لن يعمل دماغك كما ينبغي. كما أن الاستخدام المفرط يمكن في الواقع أن يجعلك شديد الشك والارتياب، بل ومصاباً بالهوس والاضطراب العقلي (الذهان ـ Psychotic) والعدوانية. وعندما يخبو تأثير العقار، فإنك ستصاب بالضعف والوهن ـ «انهيار». وهذا ليس أمراً بغيضاً ومكروهاً فحسب، وإنما يعتبر مثل هذا التعاقب في ارتفاع وانخفاض نشاط الجهاز العصبي مضراً بالصحة كذلك.
كما أنك عندما تود أن تنتزع نفسك من حالة الوهن التي وصلت إليها، فإنك سوف تطلب مزيداً من المنبهات. وهذا هو ما يحدث بالضبط مع الذين أصبحوا معتمدين كلياً على العقاقير المنبهة (مدمنون). إنها حلقة مفرغة وضارة ـ فلا تقع في شراكها. فالنيكوتين والماريجوانا يؤذيان صحتك. ويقترن التدخين عادة بأمراض كالسرطان، واعتلال القلب، والالتهاب الشعبي المزمن. وقد ينتج عن اعتياد تعاطي الماريجوانا اكتئاب ووهن، وشعور بالاضطهاد، وخمول، وبلادة. وقد توصل بعض الباحثين مؤخراً إلى أن الماريجوانا ـ كالنيكوتين ـ تصيب الجسم بأضرار مستديمة. ولذا، تجنب اللجوء إلى مثل هذه العقاقير. وأنت عندما تدخل قاعة الامتحان بعد أن تكون قد تناولت أياً من هذه الكيميائيات المنبهة الضارة، فإنك تجازف بكل تأكيد بتقليل فرصتك في الحصول على درجات مرتفعة. ولا شك في أن أفضل طريقة لدخول قاعة الامتحان تكون بالاعتماد على قواك الطبيعية، وباستخدام الأساليب التي نقدمها إليك في هذا الكتاب.

٥ ـ ٣ ـ ٣ الكافيين

ربما أنت ترغب في تجنب الكافيين كجزء من خطتك العامة للاسترخاء. فإذا كنت بوجه عام شخصاً يتصف أساساً بالتوتر، والعصبية، فقد يكون لهذا تأثير كبير في مستويات توترك. وتجنب الكافيين يعني الامتناع عن تناول القهوة، والشاي، ومعظم المشروبات الغازية. كما أن الشوكولاته مصدر رئيس للكافيين أيضاً. وأنت سوف تدهش على الأرجح عندما تكتشف مدى اعتمادك على الكافيين. ولربما تقلع عن تناول هذه المادة، فتصاب بالصداع. غير أن الصداع لن يستمر أكثر من ثلاثة أيام أو أربعة. بعد ذلك، سوف تكتشف أنك في حالة أفضل مما كنت عليها قبلاً، وسوف يلعب مستوى استرخائك العام دوراً رئيساً في الحيلولة دون شعورك بقلق الامتحان.

لا تقلع عن الكافيين إلاَّ إذا كان بينك وبين موعد الامتحان أسبوعان على الأقل. حيث إنك لا تود أن تجعل عملية الإقلاع عن الكافيين تصعّب الفترة الدقيقة التي تستعد خلالها للامتحان. أما إذا كنت قد أقلعت فعلاً عن تناول الكافيين أو النيكوتين أو كليهما معاً، فإنك قد تجد نفسك تميل مرة ثانية إلى تناول هاتين المادتين كلما اقترب موعد الامتحان، وأصبحت ساعات الدراسة أكثر قسوة وصعوبة.

يكمن السر في عدم العودة إلى الإدمان في ممارسة التنفس. فأنت عندما تشعر بالرغبة في التدخين أو في تناول كوب من القهوة يتعين عليك أن تلجأ إلى ممارسة التنفس. حيث قد تكون الرغبة إشارة من جسمك إليك بضرورة اللجوء إلى الراحة. ولذلك فقد يكون من المفيد في هذا المجال الانخراط في بعض أنواع الأنشطة الرياضية.

ومن العوامل المساعدة في هذا الموقف أيضاً اللجوء إلى التلهي ببذور اليقطين أو البطيخ أو عباد الشمس (اللب). فعندما تجد أن نفسك تواقة إلى سيجارة، تلهّى بقليل من البذر لتشبع رغبتك الملحة بشيء بديل. وسوف يناسب هذا الحل كذلك البدينين الذين يأكلون لسوء حظهم وهم يذاكرون. ولا شك في أن وقت الدراسة وقت عصيب بشكل خاص نظراً لأنك تعمل خلاله بجهد كبير وتشعر أنك تستحق من أجل ذلك بعض العزاء أو الجزاء. جرب بذور عباد الشمس ـ هناك

من يعتقد أنها قد تحتوي على مثبط طبيعي للشهية ـ وبذلك تشبع حاجة من حاجاتك بدون أن تلحق بنفسك أي ضرر.

٥ ـ ٣ ـ ٤ أعد النظر في أسلوب حياتك

الق نظرة فاحصة على أسلوب حياتك. هل تعيش في سباق مع الزمن؟ هل أنت مدمن على العمل؟ هل تحيا في بيئة متكافلة، أم في بيئة عدائية؟

خذ مرة أخرى ورقة وقلماً (انظر التدريب في آخر هذا الفصل)، وحاول أن تحدد مصادر التوتر في حياتك اليومية. هل تحب مهنتك؟ هل تحب شريك حياتك؟

ارجع الآن إلى التدريب رقم ٦ (راجع الصفحات الخالية في آخر هذا الفصل)، واكتب قائمة بأساليب إعادة تخطيط حياتك للتخلص من مصادر قلقك. والآن، ما الخطوات التي ستتخذها لتكون الشخص الذي تود، أو لتعمل ما تحب؟

أعد النظر في القائمة الثانية هذه، وضع نجمة أمام التغيرات الواقعية الممكنة. تذكر المثل القديم الذي يقول: «معظم الناس يعتبرون بعض الأشياء من الضروريات، وهي في واقع الأمر مجرد أشياء محتملة». ونحن عندما نفشل في تقدير قدرتنا على تغيير حياتنا فإننا نبقي بذلك على جمودنا وعدم تقدمنا. ولذا لا تخش التغيير إطلاقاً.

كان داود محامياً شاباً، يعزف على البوق في فرقة موسيقية محلية. وقد عانى كثيراً من الحيرة بين اختيار مهنة المحاماة وبين البقاء مع فرقته الموسيقية. واليوم، وبعد أن زاول مهنة المحاماة لعدة سنوات، يبدو بوضوح أنه يكرهها. إذ ينتابه القلق كلما دخل قاعة المحكمة، ويتملكه الخوف عند نظر كل قضية. لقد حصل داود على منزل جديد، وحظي بزوجة، وطفل صغير، غير أنه يعاني من قدر كبير من الضغوط، والتوتر. إذ يرتفع ضغط دمه يوماً بعد يوم، ويحس كأنه واقع في فخ. حاول داود إيجاد حل لمشكلته بالحصول على ترخيص لفتح مكتب عقاري. حيث إن هذا العمل كان يتيح له فرصة للدراسة من أجل الحصول على شهادة في الموسيقا كان يتوق إلى الحصول عليها.

نحن مخلوقات تخضع للعادة والروتين. كما أننا نجبر أنفسنا على الصبر

وتحمل المواقف المقيتة نظراً لأننا نفتقد الشجاعة اللازمة لتغييرها، أو نظراً لأنه لم يخطر في بالنا بأننا نمتلك القدرة على تغييرها. والمثل الأفريقي القديم يقول إنك «إذا أردت أن تحيا عليك أن تغير، وإذا أردت أن تغير عليك أن تجازف».

والآن، عد إلى قائمة التغييرات التي وضعتها، واحص كم نجمة جديدة باستطاعتك إضافتها. حاول أن تلقي نظرة جديدة على نفسك وأسلوب حياتك، وتذكّر أن لديك القوة على التغيير. إنك لا تستطيع التحكم فيما يفعله الآخرون، غير أنك تستطيع التحكم فيما تفعله أنت ـ أو فيما تختار ألّا تفعله.

٥ ـ ٣ ـ ٥ أهمية التمرينات الرياضية

هل تمارس أي نوع من أنواع الرياضة البدنية بانتظام؟ معظمنا لا يفعل ذلك. وقد شهدت حضارتنا في السنوات الأخيرة بدعاً مختلفة فيما يتعلق بالتمرينات الرياضية مثل الألعاب البهلوانية على اختلاف أنواعها، والجري، وسواها. وليس مهماً أي نوع من التمرينات تختار، إنما المهم أن يكون لديك رياضة ما تمارسها. فالرياضة مفيدة لصحتك ومظهرك العام، كما أنها تساعد أيضاً في إحساسك بالاطمئنان وراحة البال. وعلاوة على ذلك كله فإن أي نوع من الرياضة البدنية يساعد في تخليص جسمك من التوتر.

٥ ـ ٤ تخفيف التوتر الجسدي

لقد قمنا فعلاً بتقديم الدليل الذي يدعّم فرضيتنا القائلة بأن إعادة البناء المعرفي عملية ضرورية لتخفيف حدة القلق، وبأنه من الضروري أيضاً أن تعمل على تخليص جسدك من التوتر. وعلى الرغم من أن علم النفس التقليدي لا يقر بالضرورة هذه الفرضية، فإن خبرتنا وخبرات العديد من مراجعينا، وزملائنا، وطلابنا، وأصدقائنا تبين بوضوح أن تخليص بدنك من القلق والتوتر أمر حيوي ومهم في أي برنامج يهدف إلى تخفيف القلق وتقليصه، بما في ذلك قلق الامتحان بطبيعة الحال. ومن أجل هذا فإننا سوف نقدم إليك في ما يلي تعريفاً موجزاً لعدة برامج بدنية دقيقة جداً علها تساعدك وأنت تستعد لأداء امتحاناتك.

٥ ـ ٤ ـ ١ اليوغا والتأمل الروحي Yoga and TM

إن اكتساب مهارة ممارسة اليوغا والتأمل الروحي أمر مفيد جداً. فعندما كانت المؤلفة دنويدي في أوج قلقها أثناء تفكيرها في تغيير أسلوب حياتها بطريقة تخفف من قلقها العام وتحسن إنجازاتها وأدائها، جربت عدة طرائق روتينية لتحقيق ذلك. وأخيراً اهتدت إلى رياضة اليوغا والتأمل، واكتشفت أنها تستطيع أن تبدأ يومها بكثير من الارتياح والاطمئنان إن هي مارست بانتظام في بيتها الهادىء تمرينات على الصلاة، والتأمل، واليوغا.

كانت كلما اعتراها التوتر الذي تفرضه أحياناً دواعي الكتابة اليومية والتحرير، تتوقف عن العمل وتلجأ إلى اليوغا، تمارسها بهدوء وأناة فيتحرر جسدها خلال دقائق قليلة من التوتر ويستعيد نشاطه وحيويته. هذا، ويمكنك أن تتعلم أيضاً من خلال التدرب على التأمل الروحي إصدار موجات ألفا داخل دماغك بشكل إرادي، مما يمدك بحالة من الاسترخاء والارتياح. والأمر هنا شبيه إلى حد ما بتدخين سيجارة لدى البعض أو بتناولهم لقرص مهدىء، غير أنه أفضل كثيراً بالنسبة إليك نظراً لأنه ليس له أعراض جانبية ضارة، بل ولأنه عبارة عن مجموعة منافع من جميع الوجوه.

٥ ـ ٤ ـ ٢ التدليك العنيف ـ Rolfing

وهو عبارة عن معالجة بارعة للجهاز العضلي ـ للصفاق المحيط بالعضلات في الواقع ـ لتعزيز التكامل البنائي وإعادة تنظيم بنية الجسم. ففي هذه الحالة عليك أن تجعل الرأس والكتفين والصدر والحوض والرجلين على استقامة واحدة. وهذا يعني من الناحية المنطقية أنك بإعادة بناء وتشكيل جسدك، لا تقوم بجعل قامتك وصحتك أفضل فحسب، وإنما قد تقوم أيضاً بالحصول على توازن عاطفي أعظم.

إن هذه العملية تشبه إلى حد ما عملية تدليك عنيف، وتنطوي على سلسلة من الخطوات والإجراءات. هناك أفراد عديدون من الذين خضعوا لهذه العملية يقررون أنهم أصبحوا أكثر هدوءاً ووداعة، وأقل عرضة للإقبال على الشهوات والنزعات الغريزية الملحّة كالإفراط في شرب الكحول أو في تناول الطعام. غير أنهم يقررون أيضاً أن العملية مؤلمة جداً وتحتاج إلى تحمل وجلد.

٥ ـ ٤ ـ ٣ التنشيط الحيوي Bioenergetics

وهو عبارة عن علاج جسدي مفيد بشكل خاص في تخفيض أو إزالة التوتر والقلق المزمنين. كما أنه يعيد بناء جسمك بطريقة تسمو بك من الناحيتين العقلية والبدنية.

هذا النشاط عبارة عن سلسلة من التمرينات مصممة لتسهيل عملية إطلاق المشاعر، وجعل طاقتك تتدفق بحرية خلال جسمك كله دون أن يعترض التوتر ذلك أو يعيقه.

٥ ـ ٤ ـ ٤ التغذية الاسترجاعية الحيوية Biofeedback

وهي عبارة عن اكتشاف حديث نسبياً. إذ إنها عملية تستخدم التغذية الاسترجاعية لتساعدك في اكتساب القدرة على التحكم الإرادي بوظائف أجهزة جسمك التي تكون في العادة لا إرادية. فأنت تستطيع أن تتعلم، مثلاً، التحكم في دقات قلبك، وضغط دمك، وذبذبات دماغك بشكل إرادي. ولقد قيل بأنه ما من عملية قابلة للقياس من الناحية الوظيفية إلا ويمكن إخضاعها للسيطرة الإرادية. هذا، وتجدر الإشارة إلى أن هذه العملية تحتاج أساساً إلى مدرب.

٥ ـ ٤ ـ ٥ يوغا الهاثا Hatha Yoga

وهي مزيج من تمرينات التنفس العميق، وتمرينات الاسترخاء العميق، علاوة على اتخاذ أوضاع جسدية مختلفة مصممة لتوفير فوائد معينة لأجزاء محددة من الجسم. ولقد تمت ممارسة هذا النوع من اليوغا في الشرق منذ زمن بعيد، من قبل المصريين القدماء أولاً، وفي وقت متأخر بعد ذلك من قبل الهندوس في شبه القارة الهندية. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الرياضة مصممة لإبقاء الجسم بصحة بدنية مثلى.

٥ ـ ٤ ـ ٦ التدليك العادي ـ Massage

ربما كان التدليك المنتظم على يد مدرب ماهر أفضل وسيلة متاحة ينبغي أن يشتمل عليها برنامجك لتخفيف قلق الامتحان لديك أو لإزالته كلياً. إذ إن التدليك يمكنه، علاوة على تخليص عضلاتك من التوتر، أن يفتح الغدد اللمفية المسدودة

ويسهل عملها في انتزاع السموم من جسمك. ولعلها فكرة رائعة أن تخضع جسدك مرة في كل أسبوع لتدليك مدلك متخصص إذا سمح الوقت والمال بذلك. وسوف تشعر بتحسن يتنامى يوماً بعد يوم وأسبوعاً بعد آخر. فأنت سوف تدهش، أولاً، من مدى تحسن نومك، وسوف تنمي لديك، ثانياً، إحساساً قوياً بالاطمئنان الداخلي، ويصبح عملك أفضل، كما وتصبح أقل استجابة للتوتر الذي يداهمك.

لقد وجدنا أن التمرينات التي ذكرناها هنا باختصار وإيجاز مفيدة جداً في علاج التوتر. ونظراً لأنها قد تكون مقصورة على فئة قليلة أو خاصة من الناس، دعنا نكرر أن أي شكل من التمرينات الرياضية يساعد في تخليص جسدك من التوتر. فإذا كنت مولعاً بلعبة الاسكواش، احرص على أن تمارسها بأي ثمن ومهما كلفك الأمر. وإذا كنت تهوى الجري تمتع بممارسة هوايتك هذه بانتظام وسوف تدهشك النتائج التي ستحصل عليها. المهم أن تختار تمريناً تهواه أو رياضة تعجبك وإلاّ فإنك لن تتدرب بانتظام، وخاصة قبيل الامتحانات عندما تحتاج فعلاً إلى إزالة التوتر.

٥ ـ ٥ إزالة الحساسية بشكل نظامي Systematic Desensitization

إذا حدث واستشرت طبيباً نفسياً حول قلق الامتحان الذي تعاني منه، فإن الأسلوب الذي سيتبعه لمساعدتك سوف يتمثل، على الأرجح، في اللجوء إلى إزالة الحساسية لديك بشكل نظامي. ولقد أجريت عدة بحوث حول هذه الطريقة، دلت على أنها طريقة فعالة في كل من تخفيف شعورك بالقلق، وفي تحسين الدرجات التي تحصل عليها في الامتحانات.

لقد قام عالم النفس القدير، جوزيف ولب J.Wolpe، بتطوير هذه الطريقة، فأكد أنك لا تستطيع تكوين استجابتين للحدث نفسه في الوقت ذاته. ولذلك فقد افترض أنك إذا تمكنت من إحداث استجابة مضادة للقلق، فإن القلق لن يحدث. ونظراً لأن الخوف ينطوي على توتر عضلي تلقائي فإن ولب توصل إلى نتيجة منطقية مفادها أن الاسترخاء الذي يتضارب في طبيعته مع التوتر، هو أفضل استجابة منافسة يمكن تقديمها لإلغاء التوتر.

لنفرض أنك معتاد على استجابة تتسم بالخوف كلما تعرضت لموقف اختباري. غير أنك عندما تتعلم، بدلاً من ذلك، كيف تستجيب للموقف نفسه

باسترخاء فإنك ستحول دون حدوث استجابة القلق. لكن كيف يمكنك أن تحقق ذلك؟

يتعين عليك، قبل كل شيء، أن تسجل قائمة بكل الأشياء التي تراها مدعاة لخوفك من الامتحان. رتبها تبعاً لأهميتها جاعلاً أشدها ترويعاً في أول القائمة، وأقلها تخويفاً في نهاية القائمة. (انظر صفحة التدريبات في آخر هذا الفصل).

متى يبلغ القلق لديك أشده؟ حاول، باستخدام الورقة والقلم، أن تحلل قلق الامتحان لديك، (راجع التدريب في آخر هذا الفصل). هل يحدث ذلك عندما ترى ورقة الامتحان أمامك على الطاولة؟ أم أنه يحدث في الليلة التي تسبق يوم الامتحان حيث يتعذر عليك النوم في تلك الليلة؟ أم وأنت ذاهب إلى قاعة الامتحان في يوم الامتحان نفسه؟ تحقق من مدى شمولية القائمة التي كتبتها، ولا تنس أن ترتبها تبعاً لأهميتها.

هل يجعلك هذا التدريب قلقاً؟

لقد حان الوقت الآن لإقحام استجابة الاسترخاء وتقديمها كبديل للقلق. اطرح قائمتك جانباً، واستلق على الأرض أو فوق السرير، واخفض الإضاءَة. أغمض عينيك، وتنفس تنفساً عميقاً وبطيئاً وفق مشيئتك، ثم أدر رأسك ببطء من جهة إلى أخرى.

ابدأ الآن بشد عضلات قدميك، شدها بقوة قدر استطاعتك. ابقها كذلك لأطول فترة ممكنة، ثم ارخها. تنفس بعمق ثم استرخ.

شد قدميك ثانية، وشد هذه المرة رجليك أيضاً. ابقها كذلك فترة من الوقت، ثم ارخها. استمر في مزاولة هذا التدريب، مضيفاً في كل مرة جزءاً آخر من جسمك ـ ردفيك، معدتك، صدرك، يديك، ذراعيك، كتفيك، عنقك، فكيك، ووجهك، إلى أن تشد عضلات بدنك كلها.

جسمك الآن كله في حالة توتر وتصلب، وقبضتاك مطبقتان ومشدودتان بإحكام. إلجأ الآن إلى الاسترخاء كلياً. أعط نفسك قسطاً من الراحة لبضع دقائق ثم تنفس بعمق، هل تشعر بارتياح؟ هل تحس برغبة في النوم؟ إذا كان الأمر كذلك، خذ إغفاءة قصيرة قبل أن تتابع تدريباتك.

حان الآن وقت البدء بالبند المثبت في آخر القائمة ـ أقل الأشياء أو المواقف التي هي مدعاة لخوفك من الامتحان. ادرس هذا البند بضع دقائق، متخيلاً ظروف الموقف وكأنها حية أمامك.

هل خالجك أي شعور بالقلق؟ إذا حدث ذلك، قم بشد جسمك وإرخائه مرة تلو مرة مناوباً بين تخيل استجابة الارتياح لديك وبين إحداثها فعلاً.

إستمر في ممارسة هذه العملية إلى أن تشعر بالارتياح، ويصبح باستطاعتك أن تتخيل الموقف دون قلق، ولا تنس أن تتنفس تنفساً عميقاً.

والآن حان الوقت للانتقال إلى البند الثاني من الأسفل في القائمة. تذكر أنه يتعين عليك أن تتخيله وكأنه حي أمامك، ثم استرخ. وبعد الانتهاء من ذلك البند، انتقل إلى البند الذي يليه صعوداً في القائمة حتى تصل إلى البند الأول الذي هو مدعاة لإثارة أشد مخاوفك وأقواها. فإذا ما تخيلت هذا البند وأنت تشعر بالاسترخاء الكامل، تكون قد حصلت على نتيجة مجزية.

في الوقت الذي يحدث فيه كل هذا في مخيلتك فقط، وليس في الواقع، فإنك تكون قد تعلمت، برغم ذلك، استجابة جديدة منافسة لقلق الامتحان. ولقد أوضح البحث بجلاء أنه ينبغي عليك، عندما تتقدم لأداء الامتحان، أن تكون قادراً على إحلال استجابة الارتياح والاسترخاء محل استجابة القلق التي سبق أن كانت لديك.

***

التدريب رقم ٦

إعادة تصميم سجل حياتك

أ ـ تتلخص الحالة التي أود أن أكون عليها في. . .

ب ـ أستطيع أن أزيل التوتر من حياتي، وان أصبح الشخص الذي أود عن طريق. . .

التدريب رقم ٧

حالات تُنتج التوتر

واحد من مصادر التوتر في حياتي هو. . .

التدريب رقم ٨

إزالة التوتر

سوف أخفض قلقي إذا أنا. . .

التدريب رقم ٩

سلسلة المخاوف

ـ أكثر الأشياء إثارة للخوف حول الامتحان هو . . .

ـ ثم يليه . . .

ـ أما أقلها إثارة للخوف فهو . . .

التعرف على الامتحان

أنت لست غريباً عن عملية الاختبار، إذ سبق لك أن أديت اختبارات من قبل. ولذا فأنت تعرف الموقف جيداً حتى لو كان سلوكك حياله قد اتسم في معظم الأوقات بالسلبية. والآن بعد أن أصبحت تعرف كيف تتحكم بقلقك وتنتصر عليه، بل وتستغله كصديق وليس كعدو، فإنك تحتاج إلى اتقان عملية أخرى لها أهمية كبيرة في نجاحك. إذ إنه من المهم جداً أن تتعرف قدر المستطاع على الامتحان الذي ستؤديه. ولقد ذكرنا عدة مرات أن الألفة تولد الثقة، وأنك كلما عرفت أكثر عن الامتحان أصبحت أكثر ثقة وشعوراً بالارتياح أثناء إجراء ذلك الامتحان. وغني عن البيان أنك كلما كنت أكثر شعوراً بالارتياح والثقة في موقف معين، كانت فرصة نجاحك أكبر.

إن جزءاً لا يتجزأ من برنامج إعدادك للامتحان ينبغي أن ينطوي على التعرف على نوع الامتحان الذي ستؤديه. فإذا تعرفت بانتظام على كل امتحان تواجهه، سرعان ما ينمو لديك نمط من التشابهات والاختلافات بين بنود وأسئلة الامتحانات يمكّنك من التكهن بنتائج محددة في اختبارات معينة. هذا، ولا يخفى أن القدرة على التكهن أو التنبؤ تمدنا نحن الآدميين بقدر كبير من الارتياح.

ينبغي عليك، إذا أردت حقاً أن تنجح في كل امتحان، أن تنجح أولاً في امتحان واحد. فمعظمنا يتعلم في وقت مبكر جداً أن هناك دائماً صلات بين ما نعرفه، وما فعلناه من قبل، وبين ما نحتاج أن نعرفه وأن نفعله الآن. كما انه يتم اختبار قدرتنا العقلية وقدرتنا على حل المشكلات عندما يصبح بإمكاننا ربط موقفنا الحالي بالمواقف القديمة المألوفة لدينا والمعروفة من قبل، بحثاً عن الجسور المشتركة.

وأنت، كلما عرفت أكثر عن امتحان ما، كنت أقدر على معرفة امتحان آخر،

وبتكرار الامتحانات تنمو معرفتك بها وتصبح ذا دراية بشؤونها وتعقيداتها. ثم تصبح في نهاية الأمر قادراً على أن تتحدث بمنطق وذكاء حول عملية أداء الامتحان بسكينة واطمئنان وكأنك تتحدث عن مجال تخصصك، أو عن هوايتك المحببة. لذا ننصحك بأن تبني على كل خبرة حصلت عليها خبرات جديدة للإفادة منها في الامتحان التالي. كما أنك قد تهتم أيضاً بالروابط التي تربط بين ما فعلته من قبل وما تقوم بفعله الآن لتهتدي بها في ربط الأنماط المألوفة الأخرى.

ابحث في امتحانك القادم عن الروابط التي تربط بينه وبين آخر امتحان عملته. ثم الجأ إلى التحليل والتقييم لاستكشاف الجسور التي توجد بين ما سبق أن عملته وبين ما تعمله الآن. إن تلك الجسور موجودة دون ريب، وكل ما عليك أن عمله البحث عنها واكتشافها.

احتفظ بما وجدته في ذاكرتك. فإن لم تسعفك الذاكرة، الجأ إلى كتابة المذكرات لتسجيل التشابهات والاختلافات فيما يتعلق بكل اختبار تؤديه. ارجع إلى هذه المذكرات في كل مرة تستعد فيها لامتحان جديد، واستخدم المعلومات الواردة هناك للتعرف على الأنماط العادية والأمور العامة المشتركة فيما بين الامتحانات. وكما أن إعادة البناء المعرفي أمر مهم وملح للتغلب على القلق، فإن لتآلفك مع الامتحان وجو الامتحان علاقة وطيدة في تعزيز ثقتك بنفسك، وبالتالي بنجاحك في كل امتحان تؤديه. وفي مثل هذه الحالة تصبح مستعداً لطرح أية بقية من القلق قد تكون متبقية لديك.

إن فن وعلم بناء الامتحان، ونشره، وإدارته، وإجرائه، وتصحيحه، وتحليل نتائجه، لهو نظام محدد المقاييس. ولا شك في أن باستطاعتك أن تتعلم الكثير عن هذه المقاييس لو أنك أردت ذلك أو بذلت جهدك في سبيله. أما نتيجة ذلك التعلم فسوف تتمثل في الحصول على الألفة والشعور بالارتياح.

هل من المناسب أن تخطط لقضاء إجازة مكلفة دون أن تعرف شيئاً عن الأماكن، والناس والأشياء التي تعتزم أن تراها؟ وهل تختار دراستك العليا دون أن تعرف قدر ما تستطيع عن برامج الدراسات العليا المختلفة؟ هل من الحكمة أن تختار مهنتك قبل أن تجمع بقدر ما تستطيع من معلومات عن تلك المهنة؟ وهل تعتقد أن عملية الاختبار تختلف عن ذلك كله في شيء؟

تتمثل إجابة السؤال الأخير في كلمة «كلا» مدوية! إذ إنك تفتقر إلى الذكاء إن أنت ذهبت إلى الامتحان دون أن تعرف عنه كل ما تستطيع معرفته. حيث إن عملية تقديم الامتحان أمر بالغ الأهمية في ثقافتنا، وأسلوب حياتنا، وسلوكنا اليومي بحيث يتعين على كل منا أن يتمكن منها. ونظراً لأن الامتحانات منتشرة بشكل كبير ومهمة، فإننا ندعو إلى تنظيم مقررات نظامية تحتسب للطالب على مستويي الدراسة الثانوية والجامعية، بحيث تغطي كلاً من الاتجاهات والأساليب التي تؤدي إلى النجاح في عمل الامتحانات. ومع ذلك، وإلى أن يتنبه المربون إلى قيمة مقررات كهذه، يتعين عليك أن تتعلم بنفسك كل ما تستطيعه حول هذا الموضوع. وتذكر أنك تعلمت بهذه الطريقة نفسها أموراً وأشياء كثيرة.

لسنا وحدنا ـ لحسن الحظ ـ الذين ندرك أهمية دراسة موضوع الامتحانات والتعرف على الامتحان. إذ هناك كتب متوافرة حول كل وجه من وجوه الامتحانات[*]، بما في ذلك بناء الامتحان، والتهيئة النفسية، والاستعداد الخاص لامتحان معين بذاته. ارجع إلى المكتبة العامة القريبة منك، وسوف تدهش من كمية المعلومات المتوافرة حول الموضوع الذي نحن بصدده. ومن الأسباب الأخرى التي تحفزك لأن تتعرف على كل ما كتب عن الامتحانات سبب يتلخص في أنك سوف تتوقف عن المبالغة في تقدير أهمية تأثير الامتحانات وتبدأ في رؤية عيوبها وشوائبها. فالامتحانات التي وضعت لاختبارك هي من عمل وتخطيط بشر مثلك تماماً. وبرغم أنك قد تميل إلى الاعتقاد أنهم أكثر قوة منك وقدرة، فإن الحقيقة المجردة سوف تكشف لك أنهم ليسوا على الأرجح كذلك.

هناك عيوب، ينبغي أن تتنبه إليها، في أية عملية اختبارية. وقد سبق أن أشرنا إلى قليل منها كالغموض والالتباس على سبيل المثال. حذار أن تنظر إلى هذه العيوب على اعتبار أنها عيوبك. إذ يتعين عليك أن تميز بوضوح بين مشكلاتك ونواحي ضعفك وبين تلك الخاصة بالامتحان وعملية إجرائه. توجه إلى المكتبة عصر يوم من الأيام واقرأ كل ما كتبه النقاد من نقد حول موضوع الامتحان الذي تعتزم أداءه.

(*) المقصود هنا المراجع الأجنبية، وليس العربية (المترجم).

٦ ـ ١ استعمال أدلة الدراسة

من الواضح أنك عندما تستعد لامتحانات المواد الدراسية المقررة، يتعين عليك أن تدرس مادة المقرر كما حددها أستاذك. أما عندما تستعد لامتحان مقنن كامتحان القبول في كليات الطب مثلاً، فأنت تسدي معروفاً إلى نفسك عندما تلجأ إلى الاستعانة بدليل دراسي لذلك الامتحان أثناء قيامك بالاستعداد له.

احرص على أن تحصل على دليل دراسة الامتحان المقنن من أقرب مكتبة إليك(*)، واستفد منه في التعرف على الامتحان، ولا شك في أن ذلك سوف يحسن مهاراتك في أداء الامتحان نظراً لأنه سوف يساعدك في أن تتعلم كيف تحلل الأسئلة وتجيب عنها. وهذا سوف ينمي الألفة بينك وبين الامتحان. تذكر أن هناك أدلة لدراسة الامتحانات المقننة متوافرة لمختلف أنواع الامتحانات الأكاديمية والمهنية(**).

٦ ـ ٢ أمثلة قليلة من الامتحانات الشائعة

بعد أن تستعد لامتحان ما تصبح أكثر خبرة في الإعداد للامتحان التالي وأكثر ألفة ومعرفة بإيجاد الروابط الضرورية، وتصبح بالتالي أكثر براعة وقدرة على النجاح. ابدأ منذ الآن بفهم عملية الامتحان فهمك للرياضيات أو العلوم السياسية أو اللغة الإنكليزية.

هناك اليوم قيد التداول آلاف الامتحانات المقننة، إلاَّ أن بعضاً منها أكثر تداولاً من البعض الآخر. وقد قدمنا إليك هنا بعضاً من أكثرها استعمالاً، مع شيء قليل من المعلومات حول كل منها. غير أن هذه المعلومات ليست شاملة أو وافية بحال من الأحوال، وقد أوردناها لنجعلك تتعرف على نوع الأشياء التي يمكنك أن تجدها حول ذلك الامتحان من جهة، ولنشجعك، من جهة ثانية، على أن تضيف

(*) المقصود هنا بالطبع المكتبات في أمريكا. (المترجم).

(**) مثل امتحان التوفل Toefl مثلاً الذي يتوافر دليل دراسته في معظم البلدان العربية. وهناك أيضاً الامتحانات الجامعية والمدرسية التي تحفظ نسخ منها في مكتبات الجامعات والمدارس عادة. (المترجم).

إليها ما تحتاجه عند مواجهة امتحان ما بعينه. أما إذا لم تجد امتحاناً معيناً هنا فهذا لا يعني أنه ليست هناك معلومات متوافرة عنه. وكل ما عليك عمله البحث عنه ـ إن رغبت في ذلك ـ. وقد ذكرنا عناوين ومراجع حيثما كان ذلك ممكناً للرجوع إليها بحثاً عن معلومات أكثر حول امتحان معين من الامتحانات. هذا، وسوف تجد لكل الامتحانات الواردة في ما يلي تقريباً أدلة دراسية معدَّة تجارياً من أجل مساعدتك في التعرف عليها.

٦ ـ ٢ ـ ١ اختبارات الشخصية والاختبارات الإسقاطية

اختبارات الشخصية مخيفة عادة وقد تسبب مقداراً كبيراً من القلق. ويبدو أن السبب الرئيس في ذلك يتمثل في الخوف من أن يكتشف الآخرون مدى ضعفنا، وحمقنا أحياناً. إذ إن كلاً منا يخشى ضعفه وحمقه. فالمؤلفة د. إروين ـ مثلاً ـ انتظرت بكثير من الخوف والرعب نتائج أحد اختبارات الشخصية، لتكتشف بكثير جداً من الارتياح أنها في الحقيقة ليست حمقاء (Crazy).

وفي كثير من الأحيان يتوهم الناس أن الممتحن يقفز ليقول لهم «يا لكم من حمقى!»، غير أن مثل هذا الأمر لا يحدث في عالم الواقع. فأنت، بصفة عامة، تُعطَى الامتحان لكي يزيد شخص آخر ـ أو أكثر ـ معرفته بك كإنسان. والمشكلة أنك لا تعرف عادة عما يبحث عنه ذلك الشخص. فإذا كانت المسألة مسألة اختيار موظفين، قد لا تعرف ما الصفات التي تهم الشركة بدرجة كبيرة. وبالتالي من غير المرغوب أن تحاول «تخمين» الامتحان. كما أن معظم اختبارات الشخصية يمكنها، إن كانت جيدة ومعتنى بها، أن تحدد في الحال فيما إذا كنت تحاول أن تبرر الأمور وتعللها بشكل جيد (أريد رعاية أطفالي) أو بشكل سيء (ليس مذنباً لأنه مجنون).

لذا كن على سجيتك، وكن أميناً، وتذكر أنه لا توجد في اختبارات الشخصية إجابات صحيحة وإجابات خطأ. كل ما في الأمر أن الاختبار يهدف بكل بساطة إلى الكشف عن شخصيتك. فإذا قلت مثلاً إنك تهوى قراءة مجلات الميكانيكا سوف يتم تصنيفك في مجموعة. أما إذا قلت إنك لا تحب مجلات الميكانيكا فسوف يتم تصنيفك في مجموعة أخرى. وهكذا فأنت لا تستطيع أن تكسب أو تخسر، إذ إن الاختبار يسمك بصفات شخصية معينة، مهما حاولت أن تقفز هنا أو هناك. لذا لا تحاول اللجوء إلى التزييف أو التلفيق، بل استرخ واستمتع بالاختبار.

إنك لا تستطيع أن تغير شخصيتك بين ليلة وضحاها. بيد أنك تستطيع على الأرجح أن تفعل ذلك على المدى الطويل. أما إذا وجدت أشياء معينة في شخصيتك لا تعجبك، فاستشر طبيباً نفسياً جيداً.

هذا فيما يتعلق باختبارات الشخصية. أما فيما يتعلق بالاختبارات الإسقاطية فنجد أن اختبار رورشاخ يتألف من عشر بطاقات، بحيث تحمل كل بطاقة بقعة حبر لها شكل معين. وتُعمل الأشكال بإسقاط نقطة حبر على قطعة من الورق ثم تطوى الورقة فيأتي كل تصميم متماثل الشقين. هذا، وتتباين البطاقات في الشكل، والهيئة ومدى التعقيد، ويكون بعضها باللونين الأبيض والأسود وبعضها الآخر ملوناً. والغرض من هذا الاختبار أن يعرف الفاحص المزيد عن شخصيتك وطريقة سلوكك المميزة. وهناأيضاً لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خطأ، ولذا لا أحد يحصل في هذا الاختبار على نتيجة ضعيفة.

وفي الوقت الذي توجد فيه أنظمة تصحيح نظامية لاختبار رورشاخ، فإن الكثير يترك للأحكام الشخصية للفاحص. إذ إنه سيأخذ في اعتباره ليس فقط محتوى استجاباتك، ولكن أسلوبك في معالجة الاختبار أيضاً؛ فيما إذا كنت تركز مثلاً على التفصيلات، أو على المغزى الإجمالي أو ما شابه ذلك.

سوف يسألك الفاحص: «ماذا ترى؟ ما الذي يبدو أمامك؟» فتذكّر أن كل فرد يرى شيئاً مختلفاً. وإنها لفكرة سيئة أن تحاول التزييف أو التحريف في هذا الاختبار. فبقع الحبر ليس لها معنى محدد، بيد أنه يمكن تفسيرها بطرائق مختلفة. ويتمثل الخوف الشائع في «لكن إن أنا قلت ذلك فسوف يعتقد بأنني أحمق أو معتوه». غير أن هذا أمر قلما يحدث. بل بالعكس، إن المعنى الذي تضفيه على البقعة يساعد الفاحص في فهمك بصورة أفضل. فعلى سبيل المثال، قد تُظهر ردة فعلك لألوان البقع كيف تستجيب لمحيطك عاطفياً.

حاول أن تكون صريحاً وصادقاً قدر استطاعتك، وتذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة ولا إجابات خطأ. إنها في الحقيقة مجرد بقع من الحبر ليس أكثر.

هناك نوع آخر من الاختبارات الإسقاطية هو اختبار إدراك المغزى بالاستبطان، حيث يُتوقع منك أن تسقط المعنى الخاص بك على الموضوع الذي أمامك. ويتم في هذا الاختبار تزويدك بمجموعة من البطاقات تحمل كل منها صورة. ويطلب

منك أن تحكي قصة حول كل صورة. ومرة ثانية لا توجد هنا إجابات صحيحة أو خطأ، بل مجرد إجاباتك الشخصية. وبتقييم بناء ومحتوى هذه القصص، وكذلك سلوكك أثناء سردها، يحاول الفاحص أن يحدد سلوكك العام وطريقتك في التصرف. ويعتبر بناء هذا الاختبار أفضل من بناء اختبار رورشاخ.

تذكر أنك فرد فريد تماماً في شخصيتك وأن الفاحص يسعى إلى فهم شخصيتك الفريدة هذه والمتميزة. وحيث إنه لا مجال للتهرب من هذا الاختبار فمن الأفضل أن تتعاون مع الفاحص إلى أقصى حد ممكن. وهذا ربما يجعلك تعي ذاتك وكأنك تراها تحت المجهر.

ومن الاختبارات غير الإسقاطية اختبار مينيسوتا متعدد الأوجه الذي هو عبارة عن اختبار موضوعي للشخصية تم إعداده وتطويره في أواخر الأربعينيات في مينيسوتا. والاختبار عبارة عن سلسلة من ٥٠٠ سؤال من نوع صح أم خطأ. وفيه ثلاثة مقاييس للصدق تحاول أن تقيس فيما إذا كنت تكذب، أو تحاول أن تبدو أحمقاً، أو إذا كنت تحاول تقديم نفسك في صورة محببة أكثر مما أنت عليه في الواقع.

إن نتائج هذا الامتحان ـ التي يجدر بك أن تطلب رؤيتها وتفسيرها ـ سوف ترسم لك صورة موجزة عن شخصيتك.

٦ ـ ٢ ـ ٢ اختبارات الذكاء

في عام ١٩٠٤ تم بناء أول اختبار ذكاء من قبل ألفريد بينيه الذي كان يحاول بتكليف من الحكومة الفرنسية اختبار تلامذة المدارس وتصنيفهم. وفي عام ١٩١٦ تم تعديل هذا الاختبار ليصبح اسمه اختبار بينيه ـ ستانفورد، وهو مازال يستخدم حتى يومنا هذا على الرغم من ندرة استخدامه مؤخراً. ونظراً لمداه الواسع من حيث المتغيرات ـ إذ إنه اختبار حساس جداً ـ فإنه مفيد بشكل خاص مع الأطفال الصغار، والمتخلفين عقلياً، والعباقرة المتميزين كذلك.

يحاول اختبار الذكاء هذا قياس قدرتك الأساسية على التعلم. وتؤكد دراستنا حتى هذا اليوم أن «ذكاءَك» عبارة عن ناتج الوظيفة المشتركة للجينات التي ورثتها والخبرات التعليمية التي اكتسبتها خلال حياتك. هذا، وتعتمد معظم اختبارات

الذكاء اعتماداً كبيراً على المهارات اللفظية. وهكذا فإن نوعية التعليم النظامي الذي تلقيته خلال حياتك سوف يلعب دوراً رئيساً أثناء تأديتك لواحد من هذه الاختبارات.

والآن، ما موقفك لو تقررأن تتقدم لأداء اختبار ذكاء؟ هل لديك وسيلة تؤهلك لأن تستعد له بشكل جيد؟ سوف تكون الإجابة على الأرجح بالنفي. ذلك أن الاختبار يقيس مدى قدرتك على التفكير الجيد وحل المشكلات، ومدى خبراتك ومعلوماتك في هذه الفترة من حياتك.

إن اختبار ويسلر Wechsler من أكثر اختبارات الذكاء استخداماً في أيامنا هذه، وهو في ثلاث نسخ: واحدة للكبار من سن ١٦ فأكثر. والثانية للأولاد والبنات من سن ٦ ـ ١٦ سنة. والثالثة للأطفال من سن ٤ ـ ٦ سنوات. ويتكون كل من هذه الاختبارات من مجموعة من اثني عشر موضوعاً تقيّم مجالات مختلفة من النشاط العقلي للفرد. هذا، ويعتمد بعض هذه الاختبارات على المهارات اللفظية، بينما يشتمل بعضها الآخر على كيفية حل المشكلات، ويكون غير لفظي. وقد روجعت هذه الاختبارات (عدا الثالث) في محاولة لتقليل تأثر كل منهما بثقافة معينة. غير أن الخلفية التربوية مازالت تلعب مع ذلك دوراً في قدرتك على أداء هذه الاختبارات بصورة جيدة.

يتميز اختبار ويسلر للكبار، وهو من أكثر اختبارات الذكاء الفردية استخداماً، بأنه يشتمل على اختبارين فرعيين يقيسان بوجه خاص قلق الامتحان ـ القدرة العددية والحساب الشفهي. فإذا لم توفق في هذا الاختبار سيكتب الطبيب النفسي على الأرجح ما يلي: «هذا الفرد أكثر ذكاءً على الأرجح مما يعكس هذا الاختبار. وقد أسهم قلق الامتحان كما يرجح في هذه الحالة بتدني الدرجات». وأنت بالطبع لا تريد أن يحدث لك مثل هذا الأمر. لذا عليك عندما تتقدم لأداء هذا الامتحان أن تتبع كل التعليمات بدقة لكي تخفض من قلقك. كما يتعين عليك أن تذهب إلى امتحان الذكاء هذا وأنت هادىء النفس، ورابط الجأش، بعيداً عن أي انفعال.

عالج كل وجه من وجوه الامتحان بسرعة، لكن بدقة وانتباه، فإذا أخذت تشعر بالفزع والخوف، تمهل وخذ نفساً عميقاً كما سنصف لك لاحقاً. وبهذه الطريقة يصبح بإمكانك أن تؤدي امتحانك على أفضل وجه تستطيعه. تذكر أنه سوف

يكون أمامك فرصة أخرى لأداء الامتحان مرة ثانية فيما بعد. ولعل الفترة المناسبة لإعادة أداء امتحانات الذكاء تكون بعد انقضاء نحو ستة شهور على أداء الامتحان في المرة السابقة. ولكن، هل تستطيع زيادة ذكائك؟ الجواب على الأرجح، نعم، وسوف نناقش وسائل وسبل تحقيق ذلك في الفصل الثامن.

تجدر الإشارة إلى أنه لا توجد طريقة فعالة للدراسة أو الاستعداد لمثل هذه الامتحانات. ولعل أفضل طريقة لتحقيق أقصى نجاح في هذه الامتحانات تتمثل في احتفاظك بهدوئك ومنهجيتك أثناء تأدية الامتحان، مع استخدام أساليب تخفيض القلق التي علمناك إيّاها.

٦ ـ ٣ اختبارات التأهيل

جميع الاختبارات التالية تؤهلك لأمر ما، بما في ذلك الوظائف، أو الدراسات العليا، أو المنح الدراسية.

٦ ـ ٣ ـ ١ الامتحانات قبل الجامعية لتحديد المستوى

يتم تصميم هذه الامتحانات لإفساح المجال أمام طلبة الثانوية العامة للتأكد من اجتيازهم للمرحلة الثانوية بنجاح ولإبراز قدرتهم على الالتحاق بالجامعة. ويتم التقدم عادة لهذه الامتحانات في الأسبوع الثالث من شهر مايو (أيار) ويستغرق الامتحان ثلاث ساعات.

يتألف الامتحان من جزئين رئيسين: جزء مقالي وآخر لأسئلة الاختيار من متعدد. وتحتسب الدرجة النهائية وفقاً لمقياس خماسي النقاط: بحيث يعني الرقم ٥ ـ كفي بدرجة ممتازة، والرقم ٤ ـ كفي بدرجة جيدة، والرقم ٣ ـ كفي، والرقم ٢ ـ مقبول (كفي إلى حد ما). والرقم ١ ـ غير مقبول. هذا، ولا تأخذ الجامعات المشاركة في هذا الامتحان عادة إلاّ بالتقدير ٣ فما فوق. ويوضع هذا الامتحان بالاتفاق بين المدارس الثانوية المشاركة فيه وإدارة الجامعة أو الكلية. وغالباً ما تُقدَّم المدارس الثانوية المعنية مقررات خاصة تساعد الطالب في الإعداد لهذا الامتحان. هذا، وتُقدَّم هذه الامتحانات في اثني عشر مجالاً هي: التربية الفنية، وعلم الأحياء، والكيمياء، واللغة الإنكليزية والإنشاء، أو الأدب الإنكليزي والإنشاء، والفرنسية (لغة وأدباً)، والألمانية (لغة وأدباً)، والتاريخ (الأمريكي والأوروبي)،

واللاتينية، والرياضيات، والموسيقا، والفيزياء، والإسبانية (لغة وأدباً). ويمكنك لمزيد من المعلومات حول كل من هذه الامتحانات أن تكتب إلى العنوان التالي:

College Board Publication Orders

Box 2815

Princeton, New Jersey 08541

(U.S.A)

٦ ـ ٣ ـ ٢ اختبار الكليات الأمريكية

يشارك في برنامج هذا الاختبار نحو ٢٠٠٠ مؤسسة تعليمية عليا، تشتمل على كليات، وجامعات، وكليات ذات سنتين دراسيتين، ومعاهد تطبيقية، ومعاهد تمريض، وبرامج المنح الدراسية.

مركز هذاالاختبار في إيوا، وهو اختبار غير تجاري لا يهدف إلى الربح. ويقدم عدداً من الخدمات للكليات، والجامعات، والمدارس الثانوية، والطلبة. وتشمل هذه الخدمات إدارة اختبارات لتقييم قدراتك الدراسية ومدى مناسبتها لمستوى الدراسة في الكلية. ويتم تحقيق هذا عن طريق تقديم مقاييس موضوعية للقدرات التي تعتبر ضرورية للنجاح في الكلية. كما يجمع هذا الاختبار معلومات حول خططك الدراسية، ويحلّلها، ويبعث النتائج إليك وإلى المدارس المشاركة. وتشتمل الخدمات أيضاً على المساعدة في التخطيط المهني والمساعدات المالية التي ستحتاج إليها من أجل إتمام دراستك. وهكذا ترى مما تقدم أن هذا الاختبار يعتبر أكثر من مجرد برنامج للاختبارات. إذ إنه مؤسسة مكرّسة للخدمات، أنشئت لمساعدة الطلبة والمربين في السعي لتحقيق أهدافهم المشتركة.

أما الاختبار نفسه فيتكون من أربعة أقسام: اللغة الإنكليزية، والرياضيات، والدراسات الاجتماعية، والعلوم الطبيعية. ولدراساتك السابقة في هذه المجالات أهمية قصوى، حيث تتطلب هذه الاختبارات استخدام ما سبق أن تعلمته في كل مجال منها. هذا، ويتعين عليك أن تنتهي من أداء كل قسم من الأقسام الأربعة في غضون ٣٥ ـ ٥٠ دقيقة. ويمكنك أن تتقدم لهذا الامتحان خمس مرات في كل سنة:

في تشرين الأول (أكتوبر)، وتشرين الثاني (نوفمبر)، وشباط (فبراير)، ونيسان (إبريل)، وحزيران (يونيو). ويُعطى الامتحان عادة في صباح أيام السبت. ومع ذلك يمكن ترتيب مواعيد خاصة أخرى لأداء هذا الامتحان. أما مراكز إجراء الامتحان فتتوزع على الكليات والمدارس الثانوية في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وكندا، والمكسيك، وخارج حدود قارة أمريكا الشمالية أيضاً.

وبعد تصحيح الاختبار ترسل النتائج إلى المدارس الثانوية أو الكليات التي تم اختيارها وتحديدها من قبلك. أما أنت فيمكنك أن تحصل على درجاتك من مدرستك، حيث إنها لا تُرسل إليك مباشرة. هذا، وتكون جميع أسئلة هذا الاختبار على نمط واحد هو نمط الاختيار من متعدد. وليس هناك عقوبة على التخمين في هذا الامتحان، لذا حاول أن تجيب عن كل سؤال، لأن ذلك يوفر لك فرصة أكبر للحصول على درجات أكثر.

هناك عدد من أدلة الدراسة الجيدة التي سوف تساعدك في الإعداد لهذا الامتحان. اشتر دليلك قبل موعد الامتحان بعدة شهور. حاول أن تدرس مع أصدقائك في مجموعات صغيرة، واطلب مشورة أحد أساتذتك عندما تحتاج إلى مساعدة، حيث إن الدراسة في مجموعات صغيرة تساعدك على مناقشة قلقك مع أصدقائك إذ يعين بعضكم بعضاً ويعزز كل منكم ثقته بنفسه.

هذا، ويمكنك لمزيد من المعلومات حول هذا الاختبار أن تكتب إلى العنوان التالي:

Registration Department

American College Testing Program

P.O. Box 414

Iowa City, Iowa 52240

٦ ـ ٣ ـ ٣ اختبارات القبول المهنية في القوات المسلحة

إن الدرجات التي تحصل عليها في هذا الاختبار تحدد بدرجة كبيرة رتبتك، وواجباتك، ومرتبك طوال خدمتك في القوات المسلحة. ويُجرى هذا الاختبار

حالما تلتحق بالجيش، غير أنه يمكنك أن تتقدم لإجرائه قبل إنهاء الدراسة الثانوية. فإذا أديت هذا الامتحان وأنت لمّا تزل في المدرسة الثانوية، وكانت درجاتك مرتفعة بما فيه الكفاية، فإن المسؤولين عن التجنيد من كل الفروع، بما في ذلك حرس السواحل، سوف يتصلون بك ويحاولون إغراءك للالتحاق بفرعهم.

وهذا الامتحان عبارة عن مجموعة تضم خمسة اختبارات تقيس قدراتك على النجاح في خمسة مجالات: القدرة اللغوية، والرياضيات، وسرعة الفهم (الاستيعاب)، والقدرة الميكانيكية، والقدرة التقنية / التجارية. ويستغرق أداء هذا الاختبار ثلاث ساعات.

ليس هناك عقوبات في هذا الاختبار، ولذا يمكنك أن تخمّن الإجابات إذا كنت غير متأكد منها. بيد أن الوقت له أهميته في هذا الاختبار، ولذا يتعين عليك أن تعمل بسرعة. وهناك أدلة دراسة تساعد في الاستعداد لهذا الاختبار. وإنّا ننصحك بالهدوء والثقة بالنفس نظراً لأهميتهما أثناء أداء هذا الاختبار.

٦ ـ ٣ ـ ٤ اختبار المهارات المكتبية

ويستخدم لاختيار المتقدمين للأعمال المكتبية، وله ستة مجالات: المراسلات التجارية، وقواعد اللغة، وتدقيق الحسابات، والتوثيق، والحساب، وإصدار التعليمات المكتوبة. ويقدم هذا الامتحان عادة من قبل رب العمل. ويغطي هذا الاختبار القدرات المهنية المتوقعة منك بالنسبة للعمل المكتبي بشكل عام. وهو يعتمد على عامل الوقت بدرجة كبيرة ولذا يتعين عليك الإسراع في الإجابة قدر الإمكان.

٦ ـ ٣ ـ ٥ برنامج امتحان مستوى الكلية

تعدّه هيئة إعداد امتحان القبول في الكلية، وتشرف على إدارته مؤسسة شؤون الاختبارات التربوية. وهو يهتم بالمعارف التي تعلمتها خارج التعليم النظامي الذي كان يتم داخل حجرات الدراسة. وهناك نحو ١٨٠٠ كلية وجامعة (في أمريكا) تعترف بنتائج هذا الامتحان، وتعفيك من دراسة مقررات أدنى. بل إن بعض من

حصلوا على درجات مرتفعة في هذا الامتحان وفّروا على أنفسهم عامين دراسيين كاملين في الجامعة.

هناك نمطان من هذا الامتحان: واحد عام وآخر خاص بالمواد التعليمية. أما العام فيتناول موضوعات تدرّس في السنتين الأولتين في الكلية. وأما امتحان المواد التعليمية فيختبر قدرتك في موضوع معيّن. ويتناول هذا الامتحان بنوعيه خمسة أقسام هي: التعبير اللغوي، والعلوم الإنسانية، والرياضيات، والعلوم الطبيعية، والاجتماعيات. ويستغرق إجراء كل قسم ٦٠ دقيقة.

هذا، ويتم إرسال النتائج إليك وإلى الكليات التي تختارها وتوصي بإرسال النتائج إليها. أما مواعيد تقديم الامتحان فتكون مرة في كل شهر، وتُعقد في مراكز خاصة منتشرة في جميع أنحاء الولايات المتحدة. وهناك عقوبات في هذا الامتحان حيث يتم خصم درجات عن إجابات التخمين العشوائية. ولذا فالتخمين هنا أمر غير مطلوب حيث إنه لا يساعدك في الحصول على درجات أكثر. كما ويؤكد هذا الامتحان على الدقة وليس على السرعة في الإجابة. غير أنه ينبغي أن تنتبه لعامل الوقت وتستخدمه بحكمة.

إن الحصول على درجات مرتفعة في هذا الامتحان يعود على الطلبة عامة بالفائدة، وخاصة أولئك الذين يسعون إلى تحقيق وإنهاء متطلبات التخرج أو الذين يسعون إلى تخفيض تلك المتطلبات. كما أنه يساعد أيضاً أولئك الذين يسعون إلى مراكز مهنية أو وظيفية أفضل.

إنك إذا أقدمت على أداء هذا الامتحان وأنت واثق من أنك ستعمل أفضل ما تستطيعه، فإن خبرتك في الحياة سوف تؤمن لك الحد الأدنى من درجات النجاح. ويمكنك، لمزيد من المعلومات حول هذا الامتحان، الكتابة إلى العنوان التالي:

College Entrance Examination Board

Box 2815

Princeton, NJ 08541

U.S.A.

٦ ـ ٣ ـ ٦ اختبارات الاستعدادات التفاضلية

وتقيس ستة استعدادات أساسية ومتغيرين تحصيليين. أما الاستعدادات فتشتمل على التعليل اللفظي، والقدرة العددية، والمنطق المجرد، والدقة مع السرعة في الكتابة، والتفكير الميكانيكي، والعلاقات الفراغية. وأما المتغيران التحصيليان فيشملان استعمال اللغة، والتهجئة. وتستخدم هذه الاختبارات على نطاق واسع في عملية اتخاذ القرار بالنسبة للأمور التربوية والوظيفية.

هذا، وتستخدم هذه الاختبارات كذلك مع استبانة التخطيط المهني وذلك لإلقاء الضوء على مدى مناسبة اختيار المرء لمهنته. ومن المظاهر اللطيفة التي تلفت النظر فيما يتعلق بتصحيح هذه الاختبارات أنه يمكن ترتيب أدائك في كل اختبار بطرائق ثلاث: وفقاً للجنس الواحد، والجنس المضاد، ومجموع الجنسين. ويُعتقد بأن هذا الترتيب الثلاثي للنتائج له أهمية بالنسبة للعدالة في تفسير درجات الموضوعات التي يتباين الأداء فيها بشكل كبير بين الرجال والنساء.

ويمكنك طلب إيضاحات حول هذه الاختبارات من العنوان التالي:

The Psychological Corporation
757 Third Avenue
New York, NY 10017 (U.S.A.)

٦ ـ ٣ ـ ٧ تنمية الثقافة العامة

يوفر هذا الامتحان وسيلة للحصول على شهادة تعادل الثانوية العامة. وهو عبارة عن خمسة اختبارات هي اختبارات المهارات الكتابية، والدراسات الاجتماعية، والعلوم، ومهارات القراءة، والرياضيات. وقد تم استحداث هذا الاختبار عام ١٩٤١ لمصلحة العائدين من الخدمة العسكرية الذين قطعوا دراستهم الثانوية بسبب مشاركتهم في الحرب العالمية الثانية.

يتطلب النجاح في هذا الامتحان الإجابة الصحيحة عن حوالي نصف الأسئلة فقط في كل قسم من أقسامه. وعلاوة على ذلك، لا توجد عقوبات على التخمين، ولذا عليك أن تحاول الإجابة عن أكثر عدد ممكن من الأسئلة. ويعتبر هذا الامتحان

وسيلة ممتازة لتحقيق معادلة إنهاء دراسة المرحلة الثانوية، وتعترف بنتائجه أعداد متزايدة من معاهد الدراسات العليا وأصحاب العمل أيضاً.

يركز هذا الامتحان على ما نسميه المعطيات التربوية الدائمة والعريضة. ولا يشترط وقتاً معيناً لأي من الاختبارات الخمسة التي يشتمل عليها. غير أن معظم الولايات تشترط أن يكون سن المتقدم فوق سن الدراسة التقليدية في المدارس الثانوية. ويمثل هذا الامتحان بالنسبة لبعض النقاد مستوى متقدماً من حيث بنائه، بل ويعتبره بعض النقاد الآخرين من أفضل أنواع الاختبارات. وهناك عدة أدلة دراسية ومقررات لمساعدة من يود التقدم لأداء هذا الامتحان واجتيازه بنجاح.

٦ ـ ٣ ـ ٨ اختبار الالتحاق بكليات الدراسات العليا

ويُجرى أربع مرات سنوياً في تشرين الثاني (نوفمبر)، وكانون الثاني (يناير)، وآذار (مارس)، وتموز (يوليو). حيث ينبغي إنهاء كل قسم من أقسام الاختبار خلال فترة زمنية محددة. هذا، وتحدد الجهة المسؤولة عن هذا الامتحان في بداية كل عام نمط الأسئلة الذي تعتزم استخدامه في ذلك العام. وهناك قائمة بالأسئلة التي استخدمت من قبل، وتشتمل على: إصدار أحكام، وتقييم بيانات، وتطبيق معلومات، وتفسير بيانات، وتذكر واستيعاب، ومهارات لفظية، ورياضيات، وقدرات كتابية، وأحكام تجارية.

يتميز هذا الاختبار بالصعوبة والتشدد، وفيه عقوبات على التخمين. كما أن ضغط الوقت فيه يتميز بالقسوة، وتتساوى فيه درجات الأسئلة الصعبة ودرجات الأسئلة السهلة، لذا يتعين عليك ألّا تصرف الوقت وأنت تحاول الإجابة عن الأسئلة الصعبة، بل أجب عن أكبر عدد ممكن من الأسئلة التي تعرف إجاباتها.

تلاحظ مما تقدم أن هذا الاختبار يتسم بالتشدد والصرامة، ولا يعطي المفكر المتأمل فرصة لاستكشاف الفروقات الدقيقة بين الأفكار. وننصحك، على أي حال، باللجوء إلى دليل دراسي تستعين به عندما تعتزم الاستعداد لهذا الاختبار، حيث تتوافر مقررات مكثفة جيدة جداً خاصة به. وللحصول على معلومات أكثر حول هذا الاختبار يمكنك أن تكتب إلى العنوان التالي:

Graduate Management Test

Educational Testing Service

Box 960

Princeton, NJ 08540

U.S.A.

٦ ـ ٣ ـ ٩ امتحان الدراسة العليا القياسي

إذا كنت تخطط للالتحاق بكلية الدراسات العليا، ينبغي أن تواجه هذا الامتحان الذي تعقده مؤسسة شؤون الاختبارات التربوية في أيام السبت، ست مرات سنوياً، في كانون الثاني (يناير)، وشباط (فبراير)، ونيسان (إبريل)، وحزيران (يونيو)، وتشرين الأول (أكتوبر)، وكانون الأول (ديسمبر). هذا، ويتم عادة إجراء الجزء المتعلق بالاستعدادات في الفترة الصباحية. أما الجزء المتقدم من الامتحان فيجرى في فترة بعد الظهر. ويشتمل الجزء المتقدم من الامتحان على مجالات التخصص، بينما يغطي جزء الاستعدادات قدرتك العامة على النجاح في الدراسات العليا. ويُطلب عادة من جميع المرشحين أداء اختبار الاستعدادات للتعرف على قدراتهم المدرسية بشكل عام. أما الجزء المتقدم من الاختبار فيقيس قدراتك الدراسية ومدى مناسبتها لمستوى الدراسات العليا. ويشتمل هذا الجزء من الاختبار على المجالات التالية: الكيمياء، والأحياء، والحاسب الآلي، والاقتصاد، والتربية، والهندسة، واللغة الفرنسية، والجغرافيا، والجيولوجيا، واللغة الألمانية، والتاريخ، والأدب الانكليزي، والرياضيات، والموسيقا، والفلسفة، والفيزياء، والعلوم السياسية، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، واللغة الاسبانية. وأما إختبار الاستعدادات فيقيس القدرات الدراسية العامة للفرد. ويشتمل على المنطق، والرياضيات بما في ذلك علم الحساب، والتفكير، والجبر، والهندسة، وتفسير المعلومات. وهناك جزء تحليلي يشتمل على أسئلة لتحليل التفسيرات، والأشكال المنطقية، والتفكير التحليلي. والزمن عنصر مهم في هذا الامتحان، كما أن للسرعة والدقة أهمية قصوى. وهناك عقوبات على التخمين. وينتشر هذا الامتحان على نطاق عالمي، حيث يتقدم إليه سنوياً نحو ٢٧٩٠٠٠ شخص. إبدأ استعدادك لهذا الامتحان في وقت مبكر، واستعن بالأدلة الدراسية المتوافرة حوله، وبخبرات من أجروه قبلك. ويمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حوله من العنوان التالي:

Educational Testing Service

Box 953/ Princeton, NJ 08540

U.S.A.

٦ ـ ٣ ـ ١٠ امتحان القبول في كلية الحقوق

جميع برامج كليات الحقوق المعترف بها تقريباً تتطلب أداء هذا الامتحان كجزء من إجراءات عملية القبول لديها. وتقدم هذا الامتحان الذي يستغرق أداؤه ثلاث ساعات ونصف الساعة، مؤسسة اختبارات عملاقة هي مؤسسة خدمات الاختبارات التربوية Educational Testing Service.

لا توجد عقوبات على التخمين في هذا الاختبار نظراً لأن الإجابات الصحيحة فقط هي التي يتم احتساب درجاتها. ولذا ننصحك بأن تخمن الإجابة عندما تكون غير متأكد من الإجابة الصحيحة، علماً بأن الأسئلة السهلة في هذا الامتحان لها، مثل أكثرها صعوبة، القيمة نفسها. ولذا أجب أولاً عن الأسئلة السهلة، ولا تصرف جل وقتك وأنت تفكر في الأسئلة الصعبة. كما أن عنصر الوقت له أهمية قصوى، بل ومبالغ فيها، في هذا الامتحان. وهو يشتمل على ثمانية أقسام حيث يخصص لكل سؤال في كل قسم نحو دقيقة واحدة أو أقل. ولذا عليك أن تحسن توزيع الوقت وتحرص على الاستفادة من كل ثانية في ظل ضغط الوقت هذا.

تكون جميع الأسئلة في هذا الامتحان من نمط الاختيار من متعدد. ومع ذلك كله، يؤكد الامتحان على الدقة أكثر مما يؤكد على السرعة. كما أن بناءه يتسم بالإتساع والعمومية بحيث لا يتطلب خلفية أكاديمية معينة. هذا، ويمكنك التقدم لأداء هذا الامتحان عدة مرات. ويبيّن النجاح في هذا الامتحان مدى قدرتك على القراءة والاستيعاب وعلى التفكير السليم، غير أنه لا يقيس قدرتك على الكتابة الجيدة، أو المحادثة الجيدة، أو التعامل الناجح مع الآخرين. يستغرق أداء الامتحان ٢١٠ دقائق، وهو مكوّن من ٨ أقسام يتراوح زمن كل قسم بين ١٥ دقيقة و٤٠ دقيقة.

ننصحك إذا أردت التقدم لأداء هذا الامتحان أن تدرس مقرراً خاصاً يساعدك بوجه خاص في معالجة ضغط الوقت. فإذا لم تستطع أو لم ترغب في دراسة

المقرر، ينبغي أن تبتاع واحداً أو أكثر من أدلة الدراسة التجارية المتوافرة حول هذا الامتحان مع مراعاة التقيد التام بحل جميع التمارين والأسئلة.

هذا، ويمكنك أن تطلب إلغاء نتيجتك في هذا الامتحان في ظرف خمسة أيام من تاريخ تقديمك للامتحان إن كنت تشك في جودة تلك النتيجة. ولذا ننصحك أن تحتاط فتحصل على طلب الإلغاء من إدارة الامتحان في يوم تقديم الامتحان نفسه. ويمكنك لمزيد من المعلومات حول هذا الامتحان الكتابة إلى العنوان التالي:

Law School Admission Services

Box 2000

Newton, PA 18940 \U.S.A.

٦ ـ ٣ ـ ١١ اختبارات الاستعدادات الميكانيكية والعلاقات الفراغية

تستخدم هذه الاختبارات في عمليات التصفية لاختيار الناجحين من بين المتقدمين لشغل الوظائف الحكومية، وتقلد المناصب العسكرية، علاوة على القبول في الكليات الجامعية، والمعاهد التطبيقية، ومعاهد المهن الصناعية، وبرامج تدريب الخريجين.

تقيس اختبارات الاستعدادات الميكانيكية قدرتك على استخدام يديك، وبراعتك في التعامل مع المواد والأدوات، كما تقيس مدى مقدرتك على رؤية الأشكال وترتيبها في أنماط مختلفة. هذا، وتُعطى هذه الاختبارات بأشكال عديدة، فقد تكون الأسئلة بأكملها لفظية، أو قد تكون على هيئة رسوم وأشكال أو صور. وقد تُعطى شفوياً أو مطبوعة. وتعتبر اختبارات العلاقات الفراغية مهمة جداً إلى درجة أنها تقدم بشكل مستقل عن المجالات الأخرى في اختبارات الاستعدادات الميكانيكية. حيث إن قدرتك على إدراك العلاقات الفراغية تعتبر إحدى مظاهر مقدرتك الميكانيكية.

يشتمل النمط الشائع من هذه الاختبارات على ما يلي:

أ ـ اختبار بينيه للاستيعاب الميكانيكي Bennett Test of Mechanical

Comprehension، وهو عبارة عن اختبار ورقة وقلم (تحريري) حول مشكلات ميكانيكية يتم تقديمها بأشكال مصورة.

ب ـ علاقات فراغية لمجموعة اختبارات الاستعداد التفاضلي ـ Spatial Relations of the Differential Aptitude Test Battery وهو اختبار تحريري يستغرق ٢٥ دقيقة، ويتطلب نمطاً من التفكير يشتمل على أبعاد ثلاثة. والمطلوب في هذا الاختبار الإجابة عن أسئلة مبنية على رسوم.

جـ ـ اختبار مينيسوتا للعلاقات الفراغية ـ Minnesota Spatial Relations Test وهو اختبار إجرائي يتطلب منك أن تضع قطيعات لأشكال مختلفة ـ تتدرج من أشكال عادية إلى أشكال غريبة جداً وشاذة ـ في مواضعها المناسبة.

د ـ اختبار مينيسوتا للتجميع الميكانيكي ـ

Minnesota Mechanical Assembly Test

وهو اختبار إجرائي يتطلب تجميع الأدوات الميكانيكية معاً.

٦ ـ ٣ ـ ١٢ اختبار القبول في كلية الطب

يتكون هذا الاختبار من ثلاثة أقسام. يشتمل القسم الأول على المعلومات العلمية، والأحياء، والكيمياء، والفيزياء. وتحتاج للإجابة عن أسئلة هذا القسم إلى أن تعرف كيف تطبق المبادىء الأساسية التي تعلمتها في الصف الجامعي الأول في كل مجال من المجالات المذكورة. ويُطلب منك في الجزء المتعلق بالمشكلات العلمية القيام بحل مشكلات تقدم إليك في مواقف لها صلة بالنواحي الطبية، وتكون الأسئلة عشوائية حول موضوعات علوم الأحياء، والفيزياء، والكيمياء.

أما القسم الثاني، قسم مهارات القراءَة، فيتم فيه اختبار مهاراتك في القراءَة والاستيعاب. وأما القسم الثالث، فيتم فيه اختبار المهارات الكمية، حيث ستتعامل مع الجداول، والخرائط، والرسوم البيانية. وتتطرق الأسئلة إلى موضوعات العلوم الطبيعية، والعلوم الاجتماعية، والعلوم الطبية. وليس هناك ضرورة لأخذ أي مقرر معين لهذا الاختبار. ويبلغ الوقت الكلي للاختبار بأقسامه الثلاثة ست ساعات وثلاثين دقيقة.

ويعتبر هذا الاختبار من الاختبارات الصعبة، حيث يتعين عليك أن تبدأ

بالاستعداد له قبل حوالي سنة من موعد إجرائه. وهناك عدة وسائل يمكنها أن تساعدك في هذا الاختبار مثل أدلة الدراسة، والدروس الخصوصية، علاوة على الدراسة والمراجعات الجماعية كذلك. ولمزيد من المعلومات حول هذا الاختبار يمكنك أن تكتب إلى العنوان التالي:

American College Testing Program

P.O.Box 451

Iowa City, Iowa 52240 (U.S.A.)

٦ ـ ٣ ـ ١٣ اختبار ميلّر ـ Miller Analogies Test

يستخدم هذا الاختبار في أحيان كثيرة كجزء من عملية القبول في كليات الدراسات العليا. وهو اختبار تماثل لفظي، يتوجب عليك خلاله الإجابة عن ١٠٠ سؤال اختيار من متعدد تغطي مجموعة متباينة من الموضوعات في ٥٠ دقيقة. وتتحمل نقابة الأطباء النفسيين مسؤولية نشر وتوزيع هذا الاختبار باعتباره «اختباراً للقدرات العقلية رفيع المستوى». وبرغم أن معلوماتك السابقة سوف تساعدك مساعدة قيّمة في هذا الاختبار، فإن الأخير يظل بشكل عام اختباراً للقدرات وليس للمعلومات.

يوجد في الولايات المتحدة نحو ٦٠٠ مركز لأداء هذا الاختبار الذي يعاقب على التخمين. والوقت عنصر مهم في هذا الاختبار، إذ ليس لديك إلاّ نحو ٣٠ ثانية للإجابة عن كل سؤال. ولذا ينبغي عليك أن تعمل بسرعة وكفاءة قدر استطاعتك. وهناك أدلة دراسية متوافرة لتساعدك في كيفية اجتياز الاختبار بنجاح. ولمزيد من المعلومات حول هذا الاختبار اكتب إلى العنوان التالي:

The Psychological Corporation

757 Third Avenue

New York, NY 10017 (U.S.A.)

٦ ـ ٣ ـ ١٤ الامتحان القومي للحصول على المنح الدراسية

ويُعطى لطلبة الثانوية العامة الذين يستعدون لدخول الكليات والجامعات. يتألف هذا الامتحان من خمسة اختبارات فرعية تستغرق جميعها ثلاث ساعات.

ويتم التركيز فيه على القدرات العقلية العامة. والاختبارات الفرعية هي: استخدام اللغة الانكليزية، واستخدام الرياضيات، والدراسات الاجتماعية، والعلوم الطبيعية، واستخدام المفردات اللفظية.

يؤهل النجاح في هذا الامتحان المرشحين للحصول على مجموعة كبيرة من المنح الدراسية والمساعدات. ولذا فهو يتميز بتنافس شديد نظراً لأن المتقدمين لأدائه يُعدّون في كل سنة بالآلاف.

٦ ـ ٣ ـ ١٥ الامتحان القومي للمعلمين

ويستخدم للحصول على شهادة حكومية، ولاختيار المعلمين الجدد، وكذلك من أجل الترقيات، والبرامج التدريبية، ولتغيير وظائف المعلمين ومناصبهم. وتُشرف على هذا الامتحان هيئة الاختبارات التربوية، وهو يقيس ثلاثة أوجه كبرى من المنهج المخصص لإعداد المعلمين: الثقافة العامة، والثقافة المهنية، ومادة التخصص.

هذا، وتكون الأسئلة في هذا الامتحان موضوعية، حيث يتعين عليك أن تختار أفضل إجابة من بين خمس إجابات. كما يتطلب هذا الامتحان القدرة على التفكير والتعليل وتطبيق المعلومات التي تعرفها.

يُعطى هذا الامتحان أربع مرات سنوياً: في تشرين الثاني (نوفمبر)، وكانون الثاني (يناير)، ونيسان (إبريل)، وتموز (يوليو). فإذا عزمت على أدائه، أعطه العناية التي يستحقها، واستعن بالأدلة الدراسية، وراجع محتوى مادة تخصصك بجد واجتهاد.

٦ ـ ٣ ـ ١٦ امتحان شغل الوظائف الإدارية والمهنية

وهو امتحان يواجهه على الأرجح كل من يتقدم لشغل منصب ذي شأن معقول في الحكومة المركزية. ويستعان بهذا الامتحان لملء الشواغر في أكثر من ١٠٠٠٠ وظيفة حكومية سنوياً. هذا، ويختبر هذا الامتحان قدراتك اللفظية، ومقدرتك على التحليل واستخلاص النتائج، كما يختبر كذلك قدراتك الكمية ومقدرتك العامة على استنباط النتائج من المعلومات والبيانات غير التامة.

إن مجموع درجاتك في هذا الامتحان يساوي مجموع الدرجات التي تحصل عليها من إجاباتك الصحيحة، وليس هناك عقوبات على الإجابات الخطأ. لذا يمكنك أن تخمّن في هذا الامتحان كما تشاء.

هناك أدلة دراسية لهذا الامتحان ننصح بالاستعانة بها. ولمزيد من المعلومات حول الامتحان اكتب إلى العنوان التالي:

United States Office of Personnel Management

1900 E Street, N.W. SSL

Washington, DC 20415 (U.S.A.)

٦ ـ ٣ ـ ١٧ اختبار الاستعداد الدراسي (SAT)

ربما كان هذا الاختبار أكثر الاختبارات شيوعاً على الاطلاق، حيث يتقدم لأدائه أكثر من مليون ونصف المليون شخص سنوياً. وقد تم إجراؤه أول مرة عام ١٩٢٦، وقامت ببنائه هيئة امتحانات القبول في الكليات الجامعية. وهو يُعقد من قِبَل هيئة الاختبارات التربوية ست مرات سنوياً: في ك٢ (يناير)، وآذار (مارس)، ونيسان (إبريل)، وتموز (يوليو)، وتشرين الثاني (نوفمبر)، وكانون الأول (ديسمبر). والغرض من هذا الاختبار، كما تم تحديده في عام ١٩٢٦، قياس الاستعداد للدراسة الجامعية.

يقيس هذا الاختبار القدرات التي تم اكتسابها خلال سنوات الدراسة. ويمكن الاستعداد لهذا الاختبار عن طريق الدراسة الخصوصية أو عن طريق الاستعانة بأدلة الدراسة العديدة المتوافرة. هذا، ويتألف الاختبار من أسئلة اختيار من متعدد موزعة في ثلاثة أقسام. وهو يقيس المهارات اللفظية والحسابية، ويشتمل على اختبار الكتابة القياسية باللغة الانكليزية. وبرغم أنهم يقولون إن هذا الجزء لا يحتسب ضمن الدرجات التي تحصل عليها، فإن المسؤولين عن القبول في الجامعات يطلعون، على أية حال، عليه.

وقت هذا الاختبار ثلاث ساعات وهو يتوزع كما يلي: قسمان لفظيان يتألفان من ٨٥ سؤالاً، وقسمان للرياضيات يتكونان من ٦٠ سؤالاً، واختبار قياسي للكتابة باللغة الانكليزية يشتمل على ٥٠ سؤالاً. وهناك جزء من الأسئلة التجريبية لا

تحتسب درجاته، غير أنه يساعد في الحفاظ على المستوى النوعي للأسئلة. والأسئلة في هذا الاختبار تتدرج من السهل إلى الصعب. أجب فقط عن الأسئلة التي تعرف أن إجابتك عنها صحيحة، حيث إن الإجابة الصحيحة عن السؤال السهل تعطيك درجة واحدة تماماً مثل الإجابة عن سؤال صعب. لذا يتعين ألاّ تصرف جلّ وقتك وأنت تفكر في الأسئلة الصعبة، بل اتركها دون إجابة نظراً لأن إجابتك غير الصحيحة عنها تجعلك تخسر جزءاً من الدرجة. لا تخمّن، لأن الإجابة الخطأ سوف تدني درجتك.

يمكنك أخذ دروس خصوصية فيما يتعلق بهذا الاختبار أو الرجوع إلى أدلة الدراسة العديدة المتوافرة حوله. ولمزيد من المعلومات اكتب إلى العنوان التالي:

College Board Publications Orders

Box 2815

Princeton, New Jersy 08541 (U.S.A.)

من حقك، بل ومن مسؤوليتك أن تعرف كل ما تستطيعه حول أي امتحان سوف تتقدم لأدائه. أكد وجودك، وتجاوز مخاوفك، واستعن بجميع المصادر المتاحة لك للتعرف على الاختبار. فإذا كان الامتحان لمقرر دراسي، خذ موعداً من أستاذك، وجهز قائمة بالأسئلة والموضوعات التي تهمك لتعرضها عليه عندما تتوجه لمقابلته. تحدث عما يشغلك معه، واجعله يعطيك بقدر ما يستطيع من معلومات حول الامتحان. وتحدث علاوة على ذلك مع الطلبة الذين أخذوا هذا الامتحان من قبل مع هذا الأستاذ.

أما إذا كنت تستعد لامتحان مقنن، فارجع إلى دليل الدراسة الخاص بذلك الامتحان، واكتب إلى الناشر، وتحدث مع الذين سبق لهم أن أجروا الامتحان، وخذ دروساً خصوصية. كل ذلك من أجل التعرف على الامتحان بحيث لا يعود غريباً عنك.

* * *

كيف تؤدي امتحانك بنجاح

لقد تمكنت من السيطرة على قلق الامتحان، لديك، وبالتالي من تخفيض مستوى قلقك العام. كما أنك تفحصت أسباب قلق الامتحان عندك، وحلّلت تلك الأسباب، وواجهتها، وعملت على تغييرها، وقد أعدت بناء معرفتك بطرائق تجعل من القلق صديقاً لك، وتتيح لك أن تسخّر أفكارك، واتجاهاتك، ومشاعرك لصالحك ومنفعتك. والآن، أنت مهيّأ لتأدية الامتحان بنجاح.

لقد أوضحنا لك حتى الآن كيف تتغلب على مخاوفك، وعملنا نيابة عنك. أما وقد انتهينا من ذلك، فسنريك الآن أساليب خاصة لتأدية امتحاناتك بنجاح. وقد مهدت الفصول السابقة بحيث تقود مباشرة إلى هذا الفصل. وهنا ينبغي عليك أن تكمل سيطرتك على عملية أداء الامتحان. اتبع ما نصفه لك بدون خجل أو ارتباك وانعم بعد ذلك بالنتائج الإيجابية السارة.

٧ ـ ١ تعرَّف على الامتحان

إن أول ما تحتاج إلى أن تعرفه هو ما الذي يتوجب عليك معرفته. وهذا يعني أنه يتعين عليك أن تعرف شيئاً ما حول طبيعة الاختبار الذي ستؤديه، وأنك تحتاج إلى أن تحدد أفضل طريقة فعالة للاستعداد له. وكما أشرنا من قبل، فبعض الاختبارات، كاختبارات الذكاء واختبارات الشخصية، لا تحتاج إلى استعداد ودراسة. وحتى في مثل هذه الحالات أيضاً، فإن تعليمات تخفيض ـ القلق، التي سيرد ذكرها لاحقاً في هذا الفصل، سوف تساعدك كثيراً.

عندما تتقدم بطلب لأداء اختبار مقنن، فإنك سوف تحصل في الأغلب على كتيب يعلمك بالأشياء التي يُحتمل أن تُسأل عنها ويزودك ببعض النماذج من الأسئلة. كما أن هذه الكتيبات سوف تطلعك على بناء أسئلة الاختبار. لاحظ فيما

إذا كانت الأسئلة من نمط الاختيار من متعدد، أو من نمط الصواب والخطأ. تأمل جيداً في كيفية بنائها، وخذ فكرة عن الموضوعات التي سترد في الاختبار. واذهب، علاوة على ذلك، إلى مكتبة كليتك فانظر ماذا يتوافر لديهم من كتب ومذكرات حول الاختبار. سوف تجد كذلك في هذه الكتب عينات من الأسئلة. اعتبرها وكأنها الأسئلة الحقيقية، وحاول الإجابة عنها. ثم ابحث بعدئذٍ عن أفضل مكان للحصول على المعلومات التي تفتقر إليها.

سوف تلاحظ أن جميع الامتحانات المقننة تقريباً، بما في ذلك امتحانات معادلة الثانوية العامة، والامتحانات المهنية لها كتب منشورة تجارياً، الهدف منها تحقيق الألفة بينك وبين الامتحان المقصود. ولذا فحالما تقرر التقدم لأداء امتحان ما، ابحث في المكتبة عن الكتب المتعلقة بذلك الامتحان، واستعن بها في التعرف على الامتحان، حيث إنها تحتوي، علاوة على نماذج الأسئلة، على معلومات وأفكار مفيدة حول الامتحان وكيفية الاستعداد له.

٧ـ٢ الاستعداد للامتحان من غير إنهاك أو إرهاق

إذا كان الاختبار الذي ستؤديه يتطلب استعداداً خاصاً، كامتحانات المقررات الدراسية مثلاً، عندئذٍ يتعين عليك أن تضع خطة تمكنك من زيادة معدل درجاتك إلى أقصى حد تستطيعه. تأكد أولاً أنك استعديت للامتحان قبل وقت كاف من موعد إجرائه. إذ إن الممتَحَن الناجح هو الذي يجتهد لمنع حشو دماغه بالمعلومات في آخر دقيقة ليلة الامتحان. أما إذا كنت معتاداً على التأجيل، فينبغي أن تتنبه جيداً وتخطط بإرادتك الذاتية لتوزيع وقتك والإفادة منه. ضع جدولاً لأوقات الدراسة، حدد فيه أوقات الراحة وكيفية قضائها. حدد كذلك زمن البدء بالدراسة وزمن انتهائها. قل على سبيل المثال: «سوف أدرس في كل ليلة من الساعة السابعة وحتى التاسعة» أو «من الساعة الخامسة إلى العاشرة بما في ذلك ساعة راحة للعشاء من السابعة إلى الثامنة».

لا تحد عن الجدول الذي وضعته، ولا تجعل شيئاً يعترض تنفيذ ما رسمته إلاَّ في حالات الطوارىء الحقيقية. فحالما تعلن الساعة تمام السابعة ابدأ دراستك.

ولكي تحتفظ بقدرتك على التركيز، قم بترتيب فترات راحة منتظمة يستغرق كل منها ١٠ دقائق بعد كل ٦٠ دقيقة من الدراسة، أو ٥ دقائق بعد كل ثلاثين دقيقة من

الدراسة. قم خلال فترة الراحة بممارسة المشي وبعض تمارين الاسترخاء والتدليك. دلّك رقبتك أو أي جزء آخر من جسدك تحس فيه بالتوتر. فقد زعم البعض أن أفضل أنواع التدليك يتمثل في التدليك الذاتي، ولذا يمكنك أن تقوم أنت نفسك بتدليك المناطق المتوترة في جسمك. لكن دع عينك على الساعة وعد إلى الدراسة حالما تنتهي فترة الراحة المقررة. إذ إنه لابأس في مثل هذا الموقف من مراقبة الساعة باستمرار.

إن الدراسة وفق جدول تحدد فيه زمن الدراسة وزمن انتهائها، وزمن كل فترة راحة، أمر يقلل من ضياع الوقت واحتمال عدم البدء بالدراسة. وأنت عندما تدرس وفق خطة مرسومة، فإنك سوف تستريح دون شعور بالقلق نظراً لأنك تعرف تماماً متى يحين موعد دراستك القادم، فالجدول يقلل من فرص التأجيل، وينظم الوقت. كما أنه يعينك على الاستمتاع بنشاطات أخرى دون شعور بالحيرة أو الندم.

كثير من المقدمين على أداء امتحان ما يستعدون من أجل أن يتم اختبارهم في مادة سبق أن تعلموها طوال فترة معينة من الزمن بشكل نظامي أو غير نظامي. وفي أغلب الأحيان تكون هذه الامتحانات شاملة بحيث تختبر المعارف الأساسية للمجال الذي سيتم فيه الاختبار. ولقد سبق لك أن درست لامتحانات كهذه فترة طويلة. والآن حان الوقت لكي تسترجع معلوماتك حول أهم مفاهيم ذلك المجال. الجأ إلى أفضل المصادر المتوافرة: الكتب، والمذكرات، والصحف، والمكتبات، والناس الذين سوف يقدمون لك أكبر مساعدة ممكنة في هذا الخصوص. ولسوف يتأثر جدولك الدراسي على أية حال بكمية المادة التعليمية وطول فترة الاستعداد. وينبغي في كل الأحوال أن يشتمل الجدول على أوقات للمراجعة في المكتبة.

هذا، وتقدم اليوم كثير من الجامعات التي تنظم اختبارات مقننة «اختباراً تجريبياً» باستطاعتك أن تتقدم لأدائه قبل الموعد الحقيقي للامتحان بعدة أسابيع. ويتم هذا الأمر لمصلحتك فقط دون أن يكون له أي نتائج سلبية بالنسبة إليك. لذا حاول أن تسأل عما إذا كان مثل هذا «الاختبار التجريبي» متوافراً أم لا. فإذا كان متوافراً تقدم لأدائه مهما كلفك الأمر! حيث إن التدريب سوف يفيدك من ناحية الألفة مع الاختبار والتكيف مع ظروف أدائه.

٧ ـ ٢ ـ ١ تحاشي الإسراف والمبالغة في الدراسة

إذا كانت غشر قنابل ذرية تكفي لقتل مليون إنسان، وأنت لا تريد أن تقتل سوى مليون إنسان فقط، فمن الأفضل عدم تكديس مئة قنبلة ذرية لديك على سبيل الإحتياط. ويعتقد بعض الناس، خاصة الذين يكونون أكثر عرضة لقلق الامتحان وخشية الرسوب، أنهم كلما درسوا أكثر كان ذلك أفضل. فهؤلاء مثلهم كمثل من يقوم برحلة، غير أنه يعود إلى المنزل مرتين للتأكد من أنه قد أطفأ الموقد. إذ إن هؤلاء مطبوعون على الحرص الشديد والمبالغة في التأكد من كل شيء.

مثل هؤلاء الناس يميلون إلى الاستمرار في الدراسة إلى ما بعد الحد الذي يمكنهم فيه الاستيعاب، وحتى آخر لحظة قبيل دخولهم قاعة الامتحان. بل إنهم عندما تراهم لا يذاكرون يكونون في الحقيقة مشغولين بالتفكير في عدم مذاكرتهم ويعانون بالتالي من القلق. هذه الفئة من الناس تنزع، كما أشرنا في الفصل الرابع، إلى بلوغ الكمال. إذ إنهم ينزّهون أنفسهم عن الفشل ويكلفونها فوق طاقة احتمالها. وهؤلاء تصل درجة قلقهم ذروة يتعذر عليهم معها أن يفكروا بشكل جيد عندما يحين وقت التفكير، برغم كل استعداداتهم ودراستهم.

لكن، كيف تعرف مقدار الوقت الكافي للدراسة؟ ومتى يصبح الاستعداد مبالغاً فيه؟

خذ قراراً واضحاً حول كمية الوقت التي تحتاجها من أجل التحضير والاستعداد لامتحان ما، وكن منطقياً في تقديرك. فإذا كنت ستتقدم مثلاً إلى امتحان رئيسي فإنك تعرف أنه لا يكفي في الواقع أن تدرس ٤ ساعات يومياً لمدة شهرين. لكن ما الوقت الذي تحتاجه حقاً، وكم هو الوقت الذي تستطيع أن تلتزم به فعلاً؟ لا شك في أن الوقت الذي ستحتاجه يتوقف على نوع الامتحان الذي ستؤديه. وعلى العموم، فأنت تريد أن تتعرف على المادة العلمية وتشعر نحوها بالارتياح. وعندما تفشل في فهمها، من الأفضل أن تبحث عن شخص يساعدك.

استعن بتقديرك الخاص للأمر، واتبع التعليمات المذكورة في هذا الكتاب. وعندما تشعر أنك تعرف محتوى المادة العلمية وتألفه أغلق الكتاب، ولا تُعد النظر فيه. بل ومن الأفضل ترك الدراسة عدة أيام، إذا سمح الوقت، ثم الرجوع إليها مرة ثانية. إيّاك أن تدرس وأنت تشعر بالتعب أو النعاس، أو عندما تبدأ بقراءة صفحة

وترى أنها غير ذات معنى. حيث إنك تحتاج في تلك الحالة إلى فترة من الراحة قد تطول أو تقصر.

تذكّر أنك بشر، وأن الكمال لله وحده، وأن لا أحد يستطيع أن يؤدي الامتحان بصورة تامة. كما أنك لست بحاجة للحصول على الدرجة النهائية للامتحان، وأنك سوف تبذل كل ما تستطيعه، وفي ذلك الكفاية. أما عندما تراجع المادة العلمية أكثر مما ينبغي فمن الواضح أنها ستصبح بلا معنى بالنسبة إليك(*). وعندما يحدث ذلك، اعلم أنك بالغت في الدراسة والمذاكرة وأسرفت. هذا، ويمكنك أن تتأكد من مدى معرفتك للمادة العلمية عن طريق ما يلي:

١ ـ اعتمد جدولاً معقولاً للدراسة وفق الخطة المقدمة إليك في هذا الكتاب.

٢ ـ اتبع الجدول بدقة، مقللاً قدر المستطاع من الملهيات والمداخلات والمقاطعة.

٣ ـ إذا اتبعت هذا الجدول بشكل جاد، يتعين عليك عندئذٍ أن تهجر كل شيء ليلة الامتحان، وتخلد إلى النوم.

٧ ـ ٢ ـ ٢ امتحانات المقررات الدراسية

عندما تتقدم لأداء امتحان في مادة دراسية مقررة، اقرأ المادة كلها مرة واحدة. واستفد من معرفتك بنمط الامتحان المتوقع. هل هو مقالي؟ أم صح وخطأ؟ أم اختيار من متعدد؟ لا تتردد في الاستفسار من أستاذك عندما يستدعي الأمر ذلك. ثم هل سبق لك أن أخذت امتحاناً مع هذا الأستاذ من قبل؟ إذا كان الأمر كذلك، تذكر ما تستطيعه من ذلك الامتحان مما قد يساعدك في أداء امتحانك القادم. ما الأمور التي يهتم بها هذا الأستاذ؟ وما الذي أكّد عليه في حجرة الدراسة؟ ثم اسأل طلبة آخرين حول انطباعاتهم وتوقعاتهم فيما يتصل بامتحانات هذا الأستاذ.

بعد أن تجيب بشكل مرض عن هذه الأسئلة، اقرأ المادة التعليمية المقررة وفي ذهنك كل ما سمعته أو علمته عن اتجاهات أستاذ المادة فيما يتعلق بالموضوع.

(*) يقول المثل: إن كل شيء زاد عن حَدّه انقلب إلى ضده. (المترجم).

تخيل أنك أستاذ المادة وحاول عمل امتحان لها. إختر النقاط الرئيسة. هل هذا هو ما ينظر إليه أستاذك بعين الاعتبار، أم أنه يركز على التفصيلات؟ وهل تحتاج إلى كثير من الحفظ، أم يكفي مجرد التذكر؟ أو أنك ربما تحتاج إلى المزج بين الأسلوبين. والآن، أجب عن أسئلة الامتحان التي وضعتها بنفسك، واحكم على أدائك في هذا الامتحان.

قد يكون من المفيد أن تلخص المادة على قطعة مستقلة من الورق. حيث إن عملية وضع الخطوط أسفل العبارات ليست بالطريقة المفيدة، إذ إنك تضع الخطوط عادة تحت كل شيء تقريباً، وليس أسفل النقاط الأكثر أهمية.

هناك طريقة تجريبية تسمى الإيحاء Suggestapedia، ربما إنك ترغب في تجربتها. وهي طريقة تتطلب شريكاً لإتمامها، وقد تم تطويرها في بلغاريا من قبل جورجي تازَناف Georgi Tazanav. الإيحاء عبارة عن أسلوب تحاول بموجبه أن تضع نفسك في حالة استرخاء وتأمُل بينما تستمع إلى موسيقا كلاسيكية. بعدئذٍ، دع شريكك يقرأ لك المادة بصوت مرتفع بينما تستمر أنت في التركيز على الموسيقا الكلاسيكية.

إن مجربي هذه الطريقة يزعمون أنها ناجحة بشكل ملحوظ. وقد تم الادعاء بأنها لا تعزز في الواقع التعلم فحسب، بل إنها تختصر أيضاً الوقت بدرجة كبيرة، وتعجل في حدوث التعلم. كما تم الادعاء بأنه يمكنك أن تتقن بوساطة هذه الطريقة عمل سنتين دراسيتين في شهرين فقط. جرب هذه الطريقة إن شئت واحكم بنفسك على فعاليتها بالنسبة إليك.

كما أنه مما يدعو للدهشة، أن إحدى أكثر الطرق فاعلية في قهر قلق الامتحان تتمثل في المداومة المنتظمة على حضور الحصص دون انقطاع، وذلك للأسباب العديدة التالية. فأنت عندما تنقطع عن حضور الدروس عدة مرات، تبدأ تشعر بانفصال بينك وبين المادة العلمية من جهة، وبينك وبين الأستاذ من جهة ثانية. كما وتبدأ تشعر أنك متخلف عن سواك وأنك بحاجة إلى تعويض ما فاتك. وهذا كله يؤدي مباشرة إلى تنمية القلق لديك. كما أنك عندما تستمع إلى موضوعات المادة المقررة تزداد قدرتك على حفظها واسترجاعها عند قراءتها في الكتاب. اذهب إلى حجرة الدراسة، حتى لو كان المعلم مملاً، واشرد بذهنك قليلاً إن شئت، حيث إن

وجودك يوفر لك على أية حال فرصاً لاكتساب بعض المعلومات ـ وحتى بدون وعي منك. وعلاوة على ذلك كله فالمعلم هو الذي يصمم عادة الاختبار. لذا فأنت تحتاج إلى أن تعرف كيف يفكر، وما الذي يعتقد أنه مهم، وذلك حتى تتمكن من أن تتنبّأ قدر الاستطاعة بما ينبغي عليك تذكره والاهتمام به.

وهكذا يتعين عليك أن تحدد أولوياتك. إذ ينبغي أن تذهب إلى قاعة الدرس دون انقطاع حتى لو كنت متعباً، أو كان الدرس مملاً، أو دعاك صديق لتناول القهوة.

٧ ـ ٣ أساليب الدراسة السريعة في اللحظات الأخيرة قبيل الامتحان

من أفضل السبل المؤدية إلى القلق حشو الدماغ بالمعلومات قبيل موعد الامتحان بوقت قصير. فأنت عندما لا تستعد جيداً للامتحان وتدرك عدم استعدادك هذا توفر سبباً وجيهاً للانزعاج والهم. وعلاوة على ذلك، يستطيع عقلك أن يستوعب مقداراً محدداً من المعلومات في المرة الواحدة. ولذا فإنك إذا أردت أن تستوعب المعلومات وتحتفظ بها ينبغي أن تأخذها ببطء على جرعات. أما إذا حاولت أن تحشو عقلك بكميات كبيرة من المعلومات مرة واحدة في الدقائق الأخيرة قبيل الامتحان فإن ذلك سوف يجعلك تشعر بالدوار والقلق، وبعدم المقدرة على تذكر أي شيء.

إن الدراسة المتعجلة قبيل الامتحان تعني محاولة أخذ كميات كبيرة من المعلومات في وقت قصير. وأسلوب كهذا يؤدي عادة إلى الفوضى والاضطراب. ونظراً لأن هذا الأسلوب يعتمد على الدراسة قبل الامتحان بساعات فقط، فإنك سوف تذهب في نهاية الأمر إلى قاعة الامتحان وأنت منهك الأعصاب، وفي غاية التوتر والإجهاد على أحسن فرض. لذا ينبغي الابتعاد دائماً عن مثل هذا الأسلوب في الدراسة والإعداد للامتحان.

تتمثل أفضل طريقة للحيلولة دون هذا الأسلوب في الدراسة بتنظيم جدول دقيق للدراسة قبل موعد الامتحان بوقت كاف. وهذا أمر ينبغي التنبه إليه وعمله نظراً لأهميته القصوى بالنسبة إليك. حاول أن ترفق بنفسك، خاصة إذا كان لديك ميل للتسويف والتأجيل. خذ قراراً واعياً حول ما هو معقول وضروري من أجل

الاستعداد للامتحان. حيث إن هذا الأمر يتباين بوضوح تبعاً لنوع الامتحان، ومدته، وأهميته. وعندما تحدد الوقت الذي ستحتاجه التزم به دون نقص أو زيادة، حيث إنك سوف تحتاج لقضاء الفائض من الوقت في أنشطة أخرى غير الدراسة، وإلاّ فقد تجد نفسك في مأزق صعب.

ومهما يكن جدولك، لا تجعل كل وقت دراستك في يوم الامتحان أو في الليلة السابقة له. بل وإيّاك أن تخطط للدراسة في الواقع يوم الامتحان. حيث ينبغي أن تخطط لدخول قاعة الامتحان بذهن صاف وعقل مشرق نشط. ومن الأفكار الجيدة بوجه عام أن توفر لنفسك وقتاً تقرأ خلاله المادة مرة واحدة بتمعن وأناة قبل البدء بدراستها جدياً.

سوف تقول: «حسناً، لقد أدركت ما تريدان مني عمله لكي أؤدي امتحاني بنجاح. غير أن ذلك لم يعد الآن بذي فائدة. لقد فات الأوان، والامتحان في يوم قريب ـ بعد غد ـ فأرجو المساعدة!» عندما تطرأ ظروف قاهرة كالمرض مثلاً، فمن الأفضل أن تتصل بالأستاذ أو الممتحِن قبل موعد الامتحان، وتطلب منه الأذن بتأدية الامتحان في وقت لاحق. حيث إن اكتسابك لقليل من الوقت في مثل هذه الحالة سوف يكون مفيداً. فالمربي في معظم الأحيان سوف يتفهم الموقف ويتعاون معك، حتى لو كان ذلك سيكلفه مشقة عمل امتحان آخر خصيصاً لك. لكن ماذا تفعل لو رفض الأستاذ طلبك؟ وماذا لو لم تتمكن من مقابلة الممتحِن أو أنك لسبب ما لم تستطع تغيير موعد الامتحان؟

إذا كان لابد من الدراسة السريعة المتواصلة في فترة قصيرة قبل الامتحان، فاعلم أنك تحتاج إلى كل دقيقة من الوقت المتبقي حتى موعد الامتحان. اجعل هذا الأمر من أول أولوياتك ولا تدع شيئاً أو شخصاً يتدخل أو يحول دونك والدراسة. حيث إن هذا الأمر ممكن التحقيق، فلا داع للقلق، وكل ما تحتاج إليه القليل من التركيز المكثف والتصميم. كما أنك تحتاج إلى التحرر من الملهيات ومشتتات الانتباه. فإذا كان سكناك لا يساعد على الدراسة الهادئة والتركيز، توجه إلى المكتبة، واعزل نفسك إن أمكن في مكان مخصص للدراسة. وعليك قبل أن تشرع بمثل هذه الدراسة المركّزة ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كبعض الألعاب الجمبازية أو الجري أو القفز. حيث إن جهداً جسدياً كهذا كفيل بشحن ذهنك

وتنبيهه. بعد ذلك، ليس عليك سوى أن تجلس، وتسترخي، وتتنفس تنفساً عميقاً، ثم تشرع بقراءة المادة من البداية حتى النهاية بأناة وعناية. ولا بأس في موقف كهذا من اللجوء إلى وضع خطوط تحت العبارات المهمة، على أن تحاول التقليل من تلك الخطوط قدر المستطاع. والآن، أعد تقليب الصفحات ببطء وأناة، وراجع العبارات التي كنت قد وضعت تحتها خطاً. اغمض عينيك أحياناً وتأكد مما إذا كنت تتذكر مغزى كل عبارة.

نم عندما تشعر بالنعاس. وإذا كنت تحتاج إلى مزيد من الوقت للدراسة، استعن بساعة المنبّه لتحديد الوقت اللازم للنوم. كما أنك إذا شعرت بالحاجة إلى كوب من القهوة أو الشاي فلا تتردد في تناوله. لا تحاول أن تدرس أبداً عندما تكون متعباً أو عندما يبدأ النعاس بمداعبة عينيك نظراً لأن في ذلك مضيعة لوقتك. دع ذهنك يرتاح، ونم ولو لفترة قصيرة، حيث إن نصف ساعة من النوم كفيلة بتنشيطك. أو نم ليلتك واستيقظ مبكراً لمتابعة دراستك ثانية.

حالما تفرغ من قراءة المادة مرتين بتمعن، وتستوعب ما وضعت تحته خطاً، توقف عن الدراسة. حيث إن هذا هو أفضل ما تمكنت من عمله في هذه المرة. لكن حاول في المرة القادمة أن تخطط للأمر بشكل أفضل. لعلك سوف تذهب هذه المرة إلى الامتحان وأنت منفعل قليلاً. استغل تلك الطاقة لصالحك، وحاول أن تؤدي امتحانك بشكل جاد.

٧ ـ ٣ ـ ١ الدراسة الخصوصية

إذا وجدت صعوبة في فهم المادة التي ستمتحن فيها، فربما ترغب في البحث عن معلم خصوصي. وقد يكون الأخير ببساطة أحد زملائك المبرّزين في الصف ممن يودون كسب بعض المال الإضافي. فإذا كنت لا تعرف أحداً من هؤلاء في صفك، راجع المدرسة الثانوية أو الجامعة القريبة منك واسأل عن شخص متمكن من الموضوع ومستعد للمساعدة. فقد لا يحتاج هذا الأمر إلى أن يكون مسألة مكلفة. كما أن الحصول على شخص يشرح لك المادة بعبارات مفهومة قد يغير أحياناً من النتائج، ولذا فالأمر يستحق ما يُصرف في سبيله من مال.

هذا، وهناك بعض الأفراد يدرسون بشكل أفضل عندما يدرسون مع زملاء لهم. إذ قد يكون هناك فرد في صفك يستعد للامتحان نفسه ويعاني من الارتباك

مثلك. ولا شك في أن عقلين في مثل هذه الحالة أفضل من عقل واحد، كما أن مراجعة المادة معاً قد تزيد من فهمها وتذكّرها بالنسبة لكلا الطرفين.

٧ ـ ٤ تمرينات خفض القلق

من المستحسن أن تبدأ الجزء المتعلق من برنامجك بتمرينات خفض القلق قبل أدائك للامتحان بعدة أسابيع. حيث يمكنك أن تحصل في هذه الحالة بالتأكيد على أثر مضاعف. أنت تحتاج، لكي تتخلص من قلق الامتحان لديك، إلى أن تقلل من قلقك اليومي الدائم. إذ إن الذين يعانون من مستويات مرتفعة من قلق الامتحان يتميزون عادة بشيء من التوتر أعلى من المتوسط.

هذا، وهناك بحوث توحي بأننا قد نرث مستويات مختلفة من الاستجابة في أجهزتنا العصبية الذاتية. وهذا يعني أن بعضنا قد يكون لديه استعداد وراثي لاكتساب القلق بسهولة أكثر من البعض الآخر. ويمكنك أنت أن تقلل بشكل عام من توترك وانفعاليتك عن طريق اللجوء إلى التدليك وتمرينات التنفس وغيرها من التمرينات المذكورة في هذا الكتاب. وبهذا تتمكن على الأرجح من الحيلولة دون ظهور قلق الامتحان لديك، وتصبح أقل انفعالاً. وهكذا عندما تواجه بأمر غير متوقع، كامتحان غريب تماماً بالنسبة إليك، فإنك سوف تكون أقل عرضة للإصابة بالهلع. حيث يمكنك أن تحتفظ بهدوئك ورباطة جأشك حتى في وجه أحداث كان باستطاعتها أن تطيح بك فيما مضى.

٧ ـ ٤ ـ ١ التدليك

دلّك الأجزاء المتوترة في جسمك كالعنق والكتفين والأصابع. حيث إن التدليك الذاتي مفيد نظراً لأنه يتيح لك أن تتخلص بنفسك من توترك الآني. كما أن صديقاً لديه بعض الخبرة في التدليك سوف يساعدك بشكل أفضل. غير أنه لا يوجد بديل حقيقي عن المدلك الخبير. فاذهب إن استطعت واحصل على ساعة من التدليك الكامل لجسدك على يدي خبير أو خبيرة في التدليك. حيث إن للتدليك مفعول أكيد في تخفيض التوتر والقلق.

٧ ـ ٤ ـ ٢ التنفس العميق

معظمنا يتنفس أكثر وقته بطريقة غير سليمة. إذ إننا نميل إلى أخذ نفس سريع وضحل فلا نحصل بذلك على الأُكسجين الذي يفي بحاجة أجسامنا على الإطلاق.

ابحث عن كرسي مريح. اخلع نعليك، وخذ وضعاً فيه كثير من الاسترخاء. ابدأ الآن بالتظاهر أن جسمك يشبه قارورة حليب ضخمة، وأنت مدعو لملء قاعها أولاً. دع معدتك تتمدد وأنت تستنشق الهواء ببطء وعمق. لعل هذا عكس ما تعلمته، حيث تحاول النساء بوجه خاص الإبقاء على المعدة مطوية نحو الداخل أثناء عملية الشهيق. تنفس بحيث تجعل بطنك يتمدد وتخيل أنك تقوم بملئه بالهواء. املأ بعدئذ صدرك بالهواء، ثم حلقك، ففمك. استمر في الاستنشاق ولا تتوقف إلا بعد أن تملأ جسمك بالهواء إلى أقصى حد تستطيعه. بعد ذلك ابدأ بالزفير. أفرغ قاع قارورة الحليب أولاً: اسحب معدتك إلى الداخل وادفع الهواء إلى الخارج. ثم أفرغ صدرك، وحلقك، وفمك. وبعد أن تفرغ جسمك من الهواء كلياً تصبح مثل وعاء ضخم خاوٍ. انتظر الآن برهة قبل أن تعاود العملية مكرراً. تابع عملية التنفس العميق هذه فترة تتراوح بين خمس وعشر دقائق.

هذا، ويجد بعض الناس أن أسهل طريقة لممارسة هذا التمرين تكون أثناء استلقائهم على ظهورهم. حاول أن تضع كتاباً على معدتك. لاحظ ارتفاع الكتاب إلى أعلى أثناء عملية الشهيق، وانخفاضه إلى أسفل أثناء عملية الزفير. ولربما ترغب في أن تحدد سرعة تنفسك عن طريق العد أو تجعل واحداً آخر يعدّ لك. عد إلى أربعة وأنت تستنشق الهواء، وإلى ثمانية وأنت تطرده. قد تعتقد في البداية أن هذا أمر مستحيل، غير أنك سوف تتمكن من عمله بالمثابرة والإصرار.

إذا شعرت بدوار أو اضطراب، فاعلم أنك تتنفس بسرعة كبيرة. أي أنك تغالي في التنفس، فأقلل من سرعتك، وحافظ على هدوئك وضبط أعصابك. وبعد أن تتيقن من أنك قد أتقنت هذا التمرين، مارسه باستمرار وخاصة قبل أن تذهب إلى فراشك في المساء. واحدة من مؤلفتي هذا الكتاب تمارسه أثناء قيادة السيارة. فالتنفس بطريقة صحيحة مفتاح رئيس للتغلب على قلق الامتحان وقهره. ولسوف يصبح هذا أسلوبك الجديد في التنفس بالتعود تلقائياً وروتينياً في آن واحد. وهو كذلك تكتيك عظيم يفيد، كما سوف ترى، في الحالات الطارئة.

٧ ـ ٤ ـ ٣ التخلص من التوتر

قف في وسط الحجرة، وابدأ في شدّ عضلات قدميك ورسغيك. شدّها بقوة وإحكام قدر استطاعتك، ودعها كذلك إلى أن تصبح غير قادر على الاستمرار فترة أخرى، ثم عد إلى الوضع الطبيعي، واسترخِ. بعد ذلك تنفس.

كرر ذلك، ولكن شدّ في هذه المرة عضلات رجليك وردفيك، ومن ثم صدرك، فكتفيك. اقبض أصابع يديك، وشدّها. ثم شدّ عضلات رأسك، ووجهك، وجلد رأسك. شدّ تلك العضلات كلها بإحكام! شدّها أكثر! ثم ارخها، واسترخِ. إسترخِ كلياً، وتنفس. كرر العملية عدة مرات.

إستلقِ الآن وظهرك إلى الأرض. ارفع ركبتيك، وضع عقبيك فوق قبضتيك، ثم ادفع حوضك إلى أعلى باتجاه السقف. تأمل مدى ارتفاع الجسر الذي تستطيع عمله. أثبت على تلك الحالة إلى أن يعجزك الاستمرار. أثبت بعدئذ فترة أطول إن استطعت. استمر في التنفس.

تمدد على الأض. ثم إرخِ يديك، وامدد رجليك على استقامتهما فوق أرض الحجرة. أغمض عينيك، وتنفس. أثبت على هذا الوضع بضع دقائق. دع جسدك يُحِسّ بالثقل والبلادة شيئاً فشيئاً، ودع تنفسك يعمق ببطء رويداً رويداً.

كرر هذا التمرين ثلاث أو أربع مرات. وانهض عن الأرض، عندما تنهض، ببطء وأناة. كيف تشعر الآن؟ ربما أنك لم تشعر إطلاقاً بمثل هذا الاسترخاء والراحة من قبل طوال حياتك. إن ممارسة هذه التمرينات تساعدك في الذهاب إلى امتحانك وأنت تشعر بالهدوء والاطمئنان، وبصفاء الذهن، والثقة بالنفس.

٧ ـ ٤ ـ ٤ التشبث بالأرض Grounding

أما وقد تشبعت بتمرينات التنفس السليم، فإن التشبث بالأرض سوف يلعب دوراً عظيماً في تخليصك من قلق الامتحان. تذكر أن جميع هذه التمرينات مبني على أساس من الإعداد المنتظم للدراسة.

قف في وسط الحجرة بقدميك العاريتين وفقاً للوضع العادي المألوف. ادفع الآن نفسك في منطقة الصدر. أليس من السهل أن يدفعك شخص آخر ويطيح بك

إلى الأرض؟ قف الآن وباعد بين قدميك ودع أصابع القدمين تتجه إلى الأمام في خط مستقيم. إن هذا الأمر أصعب مما يبدو عليه للوهلة الأولى. حيث إن معظم الناس يقفون وأصابع أقدامهم تتجه قليلاً إلى الخارج أو إلى الداخل. لذا تأكد أن أصابعك تتجه مباشرة إلى الأمام! إثنِ الآن ركبتيك. كيف تشعر؟ أنت الآن في وضع التشبث بالأرض. إنك الآن مثل شجرة بلوط ضخمة جذورها في وضع متين. تحسس قوتك، وحاول أن تدفع صدرك ثانية. تأمل متانة الوضع الذي أنت فيه. ولهذا يستخدم هذا الوضع في رياضة الكاراتيه.

ضع يديك على صدرك وأصابعك باتجاه الصدر. اضغط بأصابعك كلها قدر استطاعتك. استمر في التنفس. إن هذا أيضاً تدريب عظيم للصدر ـ وخاصة للنساء. عندما تتعب، استرخِ واجعل يديك تتدليان على الجانبين. استرخِ، وتنفس. كرر هذا التمرين عدة مرات.

ضع الآن كل ثقلك على قدم واحدة ومل ناحيتها إلى أقصى حد تستطيعه. وعندما تشعر بالتعب، مل ناحية القدم الأخرى. قف ثانية على قدميك الاثنتين وركبتيك منثنيتين قليلاً. إسترخِ، وتنفس.

إنحنِ إلى الأمام وركبتيك مثنيتين، ثم اسقط رأسك ويديك باتجاه أرض الحجرة. دع رأسك يتدلى تماماً، دون أن تشدّ عنقك. ادفع ردفيك إلى أعلى باتجاه السقف وركبتاك في وضع الانثناء. قد تبدأ رجلاك في وقت ما بالارتعاش. إن هذه علامة إيجابية، وهي تعني أنك تستخرج التوتر من جسدك. أما عندما تنهض من هذا الوضع، فانهض ببطء.

إن هذه التمرينات أساسية في سعيك للتخلص من قلق الامتحان ورهبته. إذا مارستها، فأنت تسير على الطريق الصحيح للتخلص كلياً من قلق الامتحان الذي قد تكون تعانيه.

٧ ـ ٥ التدرب على النجاح

والآن بعد أن تعرفت على شكل الامتحان ونمطه، وبعد أن أحسنت دراسة المادة التي ستمتحن فيها، ومارست بانتظام تمرينات خفض القلق، آن الأوان لكي تجلس وتتأمل فيما سيحدث فعلاً عندما تؤدي امتحانك. فكر بهذا الأمر في الليلة التي تسبق موعد إجراء الامتحان.

٧ ـ ٥ ـ ١ التخيل

إبحث قبل كل شيء عن مقعد لطيف ومريح. إجلس في وضع ترتاح فيه على أفضل وجه. إغمض عينيك فترة قصيرة، وتنفس تنفساً عميقاً. ابدأ الآن بتصور ما سيحدث في الغد، بطريقة تتسم كلية بالإيجابية. تخيل أنك استيقظت صباحاً، وأنجزت أعمالك الصباحية المعتادة، ثم خرجت بعد ذلك لأداء الامتحان. تخيل ذلك بشيء من التفصيل. تصور نفسك وأنت متجه إلى قاعة الامتحان لتتسلم أوراق الأسئلة. تخيل أنك تقرأ الأسئلة وتكتشف أن إجاباتها واضحة تماماً بالنسبة إليك! وأنك تؤدي الامتحان بسرعة وإتقان. وعندما تنتهي من إجابة الأسئلة تسلم أوراقك وتخرج وعلى محياك علامات الثقة والارتياح لأنك أديت امتحانك بشكل جيد.

تخيل الآن نفسك بعد عدة أيام، وأنت تعود إلى قاعة الامتحان لتتسلم نتائجك. خذ نفساً عميقاً قبل أن تطالع النتائج. إنك ترى درجات ممتازة، وتهنىء نفسك، ثم تغادر القاعة بهدوء.

تدرب على هذا السيناريو وكرره مرات عديدة. فالتخيل في الواقع مفيد، وقد أحرزنا اليوم بفضله بعض النجاح في علاج السرطان!

٧ ـ ٥ ـ ٢ التمثيل الإيحائي (بالإشارة) ـ Pantomime

حان الأن وقت تحريك جسمك بأكمله. غادر الحجرة، وتظاهر بأنك تلعب الدور الوهمي الذي سبق لك أن تخيلته. ادخل الحجرة بخطى واسعة وثقة كاملة بالنفس. تخيل أنك تتلقى الامتحان، فاجلس، واغمض عينيك، وتصور أنك تؤدي الامتحان بسرعة وإتقان. مثِّل بعد انتهائك من الإجابة وكأنك تسلم الأوراق وتغادر الحجرة وأنت متيقن من أنك قد أحسنت الأداء. اشعر بالارتياح لما أديته، واعلم أنك قد نجحت.

إن التدرب على النجاح يساعد في تعديل توقعاتك حول نفسك. وقد ذكرنا فيما سبق أن ما تتوقع حدوثه يحدث على الأرجح فعلاً. ومع ذلك، يفيد التدريب فقط إن كنت قد أعددت نفسك جيداً من حيث دراسة محتوى مادة الامتحان. إذ إنه لا يوجد بديل لقراءَة المادة ودراسة ما دونته من ملاحظات حولها. فأنت تستطيع فقط استرجاع وتذكر معلومات سبق لك أن خزنتها في ذاكرتك.

٧ ـ ٦ أفكار لزيادة درجاتك

هناك أمور قليلة سوف تساعدك في التعرف على الامتحان الذي ستؤديه. فهل هناك، مثلاً، عقوبة على التخمين؟ إذا لم تكن هناك عقوبة، فاغتنم الفرصة وجرب حظك في حل جميع الأسئلة. أما إذا كان الأمر على عكس ذلك، فخمّن فقط ما تعتقد أنه سوف يكون في صالحك. لا تراجع ما كتبته بغية تغيير إجاباتك، إذ إن الدراسات والأبحاث دلّت على أن اختيارك الأول هو على الأرجح الاختيار الصحيح.

لقد أجرت الدكتورة إروين ـ Erwin مؤخراً اختبار ذكاء لفتاة عصبية جداً. وقد اتصلت الفتاة بعد مغادرتها المكتب أربع مرات تطلب في كل مرة تغيير إحدى إجاباتها. وكانت إجابتها الأولى في كل مرة هي الإجابة الصحيحة.

الناس الذين يهتمون كثيراً وينزعون إلى القلق، والناس الذي يخشون ارتكاب الأخطاء، يرغبون دائماً في تغيير إجاباتهم في الامتحانات. وهذا يوقعهم في المتاعب. لذا ننصحك بأن تتمسك بإجابتك التي اخترتها أول مرة.

عندما يكون وقت الامتحان محدداً، وحتى عندما يكون غير محدد، ننصحك عندما يواجهك سؤال لا تتمكن من إجابته أو يحتاج إلى وقت طويل لفهمه، بأن تتركه وتنتقل إلى السؤال الذي يليه. حيث إن هذا سوف يجعلك تستمر في اندفاعك ويحول دون توقفك. فعندما تصطدم بمسألة صعبة، يتوقف تفكيرك عادة عن العمل وقد تبدأ تحس بحالة من «خلو الذهن». لذا ننصحك بأن تحل أولاً جميع المسائل التي تتطلب أدنى جهد وأقل تفكير. ففي حالة الامتحان محدد الزمن، قد تتحسن درجاتك بهذه الطريقة بوضوح. كما يفضل أن تضع علامة أمام الأسئلة التي تركتها حتى تتمكن من العودة إليها بسرعة إن تبقى لديك وقت فائض.

أما إذا كانت الأسئلة من نوع الاختيار من متعدد، فاستبعد فوراً الخيارات التي يبدو بوضوح أنها خطأ. إذ إن أسلوب المعالجة يزيد بدون ريب من فرص التقاطك للإجابات الصحيحة إلى أقصى حد ممكن. وأما إذا كانت الأسئلة مقالية، فإن الممتحِن يبحث في الغالب عن نقاط رئيسة قليلة. اكتب بعض الملاحظات قبل أن تجيب عن كل سؤال. وحاول في أغلب الحالات أن توجز قدر المستطاع. حيث إن معظم المعلمين لا يهتم بمدى اختصار إجاباتك، طالما أنك قد ناقشت الموضوعات

أو الأفكار الأساسية. بل وقد ينقلب الأمر ضدك إن أنت أسهبت في الكتابة بدون أن تذكر شيئاً في الواقع عن النقطة الأساسية في الموضوع.

٧ ـ ٧ يوم الامتحان

ربما كان التخطيط الدقيق أهم خطوة يمكنك اتخاذها للتغلب على القلق المصاحب عادة للامتحان. حيث يعتبر مثل هذا التخطيط الخطوة الأولى التي ينبغي عليك اتخاذها حالما تعرف موعد الامتحان أو حالما تبدأ بالتفكير في التقدم لأداء ذلك الامتحان. وإنّا لا نستطيع أن نبالغ في التأكيد على أهمية التخطيط، إذ إنه يتعين أن يبدأ في وقت مبكر جداً خلال العملية. كما لا يمكننا المبالغة أيضاً في التأكيد على أهمية البدء المسبق قبل وقت الاختبار المرتقب. ففي حالة إجراء اختبار للحصول على إجازة عمل، يكون الموعد بعد أسابيع معدودة. أما في حالة مناقشة رسالة دكتوراه فقد يكون الموعد بعد عدة شهور. ومهما يكن من أمر، فعندما تضع خططك تقيد بها ونفذها، إذ إن الخطة التي لا يتقيد صاحبها بها لا تعتبر خطة على الإطلاق. كما يتعين أن تأخذ الخطة بنظر الاعتبار كل من سيساعدك من الأهل والأصدقاء. ولذا فإنك إذا حاولت تطبيق خطتك بدون مناقشتها مسبقاً مع أولئك الناس، فمن المؤكد أنها ستتعثر ويصعب عليك الالتزام بها.

خطط لنشاطاتك بدقة، إذ يتحتم أن تأوي إلى فراشك ليلة الامتحان، إن لم يكن في ساعة مبكرة، ففي ساعة معقولة. وهكذا، إذا فرضنا أنك انتهيت من إعداد جميع ما تحتاجه للامتحان في ساعة مبكرة، وفقاً للخطة التي رسمتها، فإننا نتوقع منك في هذه الحالة وبعد الاستعانة بتمرينات الاسترخاء أن تنام على غير عادة نوماً عميقاً نظراً لثقتك الكاملة بنفسك وباستعداداتك. كما أن التدليك وفقاً لمن جربه مفيد قبل الامتحان، حيث إنه يزيد كما يقولون من هدوء النفس وصفاء الذهن.

اضبط ساعة المنبه بحيث تعطي نفسك في الصباح وقتاً كافياً لارتداء ثيابك والوصول إلى مكان الامتحان. لكن لا تبالغ في الوصول مبكراً جداً إلى هناك، حيث إن الانتظار الطويل قد يعرضك لشيء من الضجر، فالقلق. ومع ذلك، لا تنس أن توفر وقتاً احتياطياً لتحاشي التأخير الناتج عن بطء المواصلات والحوادث الطارئة، أو البحث عن قاعة الامتحان أو موقف السيارات، وذلك كي لا تجد نفسك تندفع داخل قاعة الامتحان في الدقيقة الأخيرة. حيث إنك تحتاج هناك إلى

أن تكون هادىء الأعصاب، مستجمعاً جميع قواك، وعلى درجة كبيرة من الاسترخاء والصفاء.

قم صباح يوم الامتحان بأعمالك الروتينية الاعتيادية، واستمتع بالأنشطة التي تمارسها أو تحبها. فبعض الناس يرى أن تناول طعام الإفطار أمر ضروري جداً نظراً لأن العقل يحتاج إلى طاقة، بينما يفضل بعض آخر الاحتفاظ بالطاقة التي ستصرف على عملية الهضم لاستخدامها في التفكير والتركيز أثناء الامتحان في صباح ذلك اليوم.

لا تلجا إلى أخذ أية منبهات في أي وقت، وخصوصاً يوم الامتحان، باستثناء قدحك المعتاد من القهوة إن كنت ممن يشربون القهوة. إذ إن هناك خرافة قديمة وشائعة في حضارتنا تفترض أن العقاقير المنبهة تزيد من النشاط العقلي. غير أن الأبحاث تدل بوضوح كما سبق وذكرنا على أن المنشطات ليس لها ذلك التأثير، علاوة على أنها تتعارض مع كل ما قمت به من أجل تحقيق الاسترخاء.

أعط نفسك عشر دقائق إضافية قبل مغادرة المنزل لممارسة قليل من تمرينات التنفس، والتشبث بالأرض. تأكد من هدوء نفسك، وقوة أعصابك. ثم توجه إلى قاعة الامتحان بهدوء وانتظام. وقبل أن تدخل القاعة، قف وتنفس بعمق عدة مرات. طبّق، أثناء تأدية الامتحان، كل ما تعلمته عن الموضوع وطريقة الإجابة. توقف بين فترة وأخرى، أغمض عينيك وتنفس تنفساً عميقاً.

لقد قمت بكل ما يتعين عليك عمله! وانتهى كل شيء! يحق لك الآن أن تشعر بأنك تستحق الثناء. وبرغم أن انتظار النتائج ليس أمراً سهلاً، فأنت لديك القناعة والرضا لأنك تعرف أنك فعلت أقصى ما كان بوسعك فعله.

أما إذا كان الامتحان ليس أول شيء تفعله في ذلك الصباح، فحاول أن لا ترتبط بأي عمل قبل إجراء الامتحان. وإذا كان لا بد من ذلك، تأكد أنك ترتبط بأنشطة بسيطة لا تدعو إلى التوتر، ولا تتعارض أو تتداخل بأية حال من الأحوال مع أدائك للامتحان. تحاشَ في ذلك اليوم أي موقف يكون مدعاة للتوتر والقلق. اجعل يوم امتحانك يوماً لطيفاً، وركز اهتمامك عليه. كن إيجابياً، واجعل تفكيرك بالإمتحان مفعماً بالتفاؤل.

٧ ـ ٨ ماذا تفعل إذا نسيت كل شيء؟

يحدث أحياناً ما لا يمكن تصوره أو التفكير فيه. لنفرض أنك بدأت تصاب مع بداية الامتحان بالذعر والهلع، وأصبح ذهنك خالياً الآن من كل المعلومات التي تعلمتها. فأنت لا تستطيع التركيز على الأسئلة، والإجابات لا تطاوعك. وها أنت تود لو تهرب منسحباً من القاعة.

تلقت الدكتورة إروين ذات مساء مكالمة محزنة من إديث التي داهمتها حالة من النسيان التام عندما جلست لتؤدي أول امتحان لها في كلية الطب. وجدت إديث أنها لا تستطيع أن تكتب كلمة واحدة، إذ إنها تسمرت من شدة القلق. ثم قامت في لحظة بكل بساطة وغادرت قاعة الامتحان متوجهة إلى البيت، وهي على يقين من أن مهنة الطب قد انتهت بالنسبة إليها إلى الأبد.

لقد عانت إديث من أسوأ أنواع الخوف الذي يلاقيه أي متقدم إلى امتحان، ألا وهو النسيان التام للمعلومات. ما السبب في ذلك؟ الخوف. إن خشية الفشل، أو الخوف من أن يُحكم علينا بالضعف وعدم بلوغ المستوى المطلوب يصبح شديداً إلى درجة نصاب معها بالشلل التام والعجز.

لنفرض أنك مررت بحالة نسيان كهذه. ماذا تستطيع أن تفعل؟ في ما يلي بعض السبل التي تسهل أمامك العلاج الناجح. اذهب إلى الحمام إذا سُمح لك بالخروج أو إذا لم يكن زمن الامتحان محدداً. ادخل احدى الحجيرات، واقفل الباب، ثم اجلس. ضع وجهك بين راحتيك، واغمض عينيك، واجلس برهة قصيرة بهدوء. بعد ذلك قف وتنفس وفكر في قوتك ومؤهلاتك. والآن عد إلى قاعة الامتحان واكمل امتحانك.

لكن ماذا لو كان الامتحان محكم التوقيت ويتعذر مغادرة القاعة؟ في هذه الحالة، دع الامتحان جانباً، واغمض عينيك ثم تنفس ببطء وعمق عدة مرات. تحسس نفسك وأنت تعود إلى هدوئك، وتسترجع رباطة جأشك. عد إلى امتحانك، وعندما يُعجزك سؤال اتركه وانتقل إلى سواه، وهكذا حتى تجد سؤالاً يمكنك الإجابة عنه.

❊❊❊

الفصل الثامن (٨)

مواجهة النتائج

يتفق علماء النفس على أنه عندما يكون لديك هدف واضح ومحدد تسعى إلى بلوغه عن طريق خطة واضحة تتبعها بفاعلية، فمن المرجح أنك ستنجح في تحقيق ذلك الهدف. إذ إنك تستطيع أن تعد نفسك لتحقيق الهدف المتمثل في النجاح في الامتحان. وأنت تستطيع إنجاز ذلك الهدف إذا استعنت بالبرنامج المذكور في هذا الكتاب، خاصة إذا استخدمت معه أدلة الدراسة و/ أو الدروس الخصوصية في معهد حسن السمعة. حيث إن الألفة تربي الثقة. والثقة مفتاح النجاح.

اتضح لك الآن أن كتابنا لا يدور حول كيفية النجاح في كل امتحان دون بذل أي جهد. بل نحن قلنا على الأصح أنك إن حاولت فعلاً تغيير اتجاهات، وعادات، وأنماط تفكير معينة، فإنك تستطيع أن تتغلب على القلق الذي يوهن عزيمتك، أو تسخّر ذلك القلق لصالحك، وتأخذ بالحصول على درجات مرتفعة. وقد قلنا لك أيضاً أنك تستطيع النجاح في كل اختبار إن أنت حاولت ذلك فعلاً. وتتمثل إحدى حسنات الطرائق المذكورة هنا في أنك عندما تختار اتباعها، فإنك لا تحصل فقط على درجات مرتفعة في كل امتحان نظامي تؤديه، وإنما على درجات مرتفعة أيضاً في العديد من الاختبارات التي تتعرض لها في حياتك اليومية.

والآن، بعد أن عرفت أن النجاح أمر في متناول يدك فعلاً، دعنا ننظر كيف تواجه نتائج امتحاناتك بشكل إيجابي.

٨ ـ ١ التظلم ومراجعة الدرجات

لقد حصلت أخيراً على تقديراتك. افحص درجاتك بدقة وعناية. فالمعلمون والمؤسسات المضطلعة بشؤون الامتحانات يرتكبون في بعض الأحيان أخطاءً. إذا كان الاختبار ينطوي على عدة فروع وأسئلة تتطلب جمعاً للدرجات، أعد الجمع

ثانية. فإذا شعرت أنك مظلوم أو مغبون، قابل أستاذك وناقشه بخصوص درجاتك، حيث إنك لا تخسر شيئاً من جراء المراجعة، بل وربما يستمع الأستاذ إلى حججك ويتفق معك فيما ذهبت إليه. أما إذا كانت اعتراضاتك من غير طائل، فاسأله عندئذ عما يمكنك عمله لتحسين درجاتك. وسوف يقترح الأستاذ عليك في الغالب واجباً إضافياً أو حلاً مفيداً.

عندما تقصد أستاذاً للمراجعة أو المساعدة تذكّر أن جزءاً من عمله التفرغ لشؤون الطلبة. فإذا بدا لك أنه من الوقاحة التشكيك في أحكام المعلمين، تذكّر أن المعلم بشر. وعلاوة على ذلك، فهو يعمل من أجلك، وبدونك ليس له عمل. على أية حال، إذا شعرت بالغبن والجور، استفسر عن نظام التظلم لدى المسؤولين في الجامعة التي تدرس فيها، والجأ إلى الإفادة منه في الوقت المناسب. بل إن هناك في العديد من الكليات والجامعات وظيفة محقق يحقق في الشكاوى، ويتم استئجاره خصيصاً للدفاع عن الطالب الذي يحس أن أستاذه قد ظلمه. فإذا لم تنجح أيٌ من سبل التظلم والشكاوى، راجع المسؤول الكبير أو العميد واشرح له ما حدث. تذكّر أيضاً أن العميد هو موظف كذلك يعمل من أجلك.

إن مؤسسات تنظيم الاختبارات ليست معصومة من الخطأ. لذا فأنت عندما تقدم امتحاناً عن طريق إحدى هذه المؤسسات، استفسر من المؤسسة عن كيفية طلب درجاتك، وتذكر أن الرسوم التي دفعتها في سبيل الامتحان هي التي تقف وراء عمل المؤسسة وبقائها. فإذا شعرت أنك ضحية خطأ ارتكبوه بحقك، لا تستسلم للأمر. تغلب على خوفك من تحدي السلطات المتنفذة ـ إن كان لديك مثل ذلك الخوف ـ واتخذ الخطوات الضرورية لتصحيح أية أخطاء قد تكون حصلت. لا تكف عن سعيك حتى تحصل على إجابة شافية ـ حيث يحتاج هذا الأمر في بعض الحالات إلى سنوات. ولا تنس قضية المعلمة الشابة التي ذكرناها سابقاً في هذا الكتاب والتي بقيت دون عمل مدة سنتين نظراً لخطأ في تقرير مؤسسة الامتحانات عنها. لقد تسبب تظلمها في فتح تحقيق مكثف انتهى إلى أن المؤسسة كانت على خطأ. وقد ترتب على ذلك أن استعادت المعلمة حقها وحصلت على الوظيفة.

إن التعامل مع مؤسسات كبيرة لنشر وإدارة وتصحيح امتحانات مقننة ليس بالأمر السهل. غير أنه إذا حدث شيء مهم يتعلق بدرجاتك في امتحان ما فإنه يتعين

عليك أن تعمل فوراً بغير تردد حتى تتمكن من حل المشكلة المتعلقة بدرجاتك على خير وجه. هذا، وتختلف عملية التظلم من مؤسسة إلى أخرى. ويمكنك كذلك طلب العون فيما يتعلق بهذا الأمر من المرشد في كليتك، أو من صديق صدوق، أو من شريك حياتك الزوجية، أو من قريب مطلع أو محام ضليع في مهنته.

٨ ـ ١ ـ ١ إلغاء درجاتك

إذا كان الامتحان الذي أديته من النوع الدولي المقنن (كامتحان التوفل مثلاً)، وإذا شعرت حال خروجك من قاعة الامتحان أنك على يقين من أنك سترسب، فإنه يمكنك في هذه الحالة أن تطلب إلغاء تصحيح الامتحان ومن ثم التقدم لأدائه مرة ثانية. حيث ينبغي أن ترسل في هذه الحالة رسالة مسجلة أو برقية إلى المؤسسة المنظمة للامتحان وذلك قبل مضي ٣ ـ ٤ أيام على انقضاء الامتحان. وسوف تقوم المؤسسة بإلغاء نتيجتك وعدم إذاعتها. لذلك يفضل أن تبحث إجراءات الإلغاء مع أحد المسؤولين عن تنظيم الامتحان قبل مغادرتك للقاعة. بل وهناك عدة مؤسسات توفر نماذج خاصة لطلب إلغاء الدرجات. غير أن هناك مخاطرة في هذه العملية، حيث إنك إذا طلبت الإلغاء فإنك لن تعرف مستواك إطلاقاً. وقد تكون عملت أفضل بكثير مما تظن. ونظراً لأن امتحانات كهذه لها سقف مرتفع ـ مصممة بحيث يجيب معظم المتقدمين عن نسبة عالية من البنود إجابات غير صحيحة ـ فإن معظم الذين يغادرون قاعة الامتحان يشعرون عادة أن أداءهم «كان ردئياً جداً، وكريهاً». وهذا لا يكون في العادة صحيحاً. إذ إن أداءك يكون على الأرجح أفضل كثيراً مما تظن. كما وأنك سوف تخسر المال والوقت وأنت تستعد لأن تتقدم للامتحان مرة ثانية.

غير أنك إذا انتظرت، من ناحية أخرى، حتى تحصل فعلاً على نتيجتك، فإنك لا تستطيع عندئذ إلغاءها. وصحيح أنه يمكنك أداء الامتحان مرة ثانية، إلا أن كلا المجموعتين من الدرجات سوف ترسل إلى الكلية التي تود الالتحاق بها. وهذه هي الطريقة المفضلة. وعندما يلاحظ أعضاء لجنة القبول أن درجاتك تحسنت بشكل ملحوظ فإنهم سوف يتأثرون ويفترضون أنك سوف تفعل الشيء نفسه أثناء دراستك لديهم. علاوة على ذلك يمكنك أن تكتب إلى اللجنة وتفسر سبب حصولك على الدرجات الضعيفة إن كان لديك عذر مهم. هذا، وسوف تتفهم

اللجنة في أغلب الأحيان الأمر وتقدر عذرك. فغرض الامتحان يتمثل في إعطاء اللجنة بعض المؤشرات حول قدرتك على العمل والتنافس بنجاح على المدى الطويل.

إذا كان هناك فعلاً بعض الظروف الخاصة مثل النسيان التام أو مرض طفلك الذي أبقاك ساهراً طوال الليل، فإن إلغاء الدرجات يكون إجراءً مناسباً. غير أنك حتى في مثل هذه الظروف فلربما تكون قد عملت جيداً. افترض أنك عملت أفضل بكثير مما تعتقده، وانتظر حتى تتأكد، ولا تنس أنه يمكنك إعادة الامتحان في أي وقت والحصول على درجات أفضل في المرة التالية.

٨ ـ ٢ كيف تواجه النجاح

من المرجح جداً، أنك عندما تتبع بنجاح البرنامج المذكور في هذا الكتاب، فلن تحتاج إلى التفكير بإجراء الامتحان مرة ثانية أو إلى التظلم حول درجاتك. بل وسوف تصاب بالدهشة المقرونة بالفرح عندما تشاهد نتائجك الحسنة. وهذا أمر قد لا يكون من السهل التعامل معه ومواجهته كما قد تظن. فقد سبق أن رأينا كيف أن الترقية المضاعفة في العمل تسببت في انتحار صاحبها، وكيف أن خشية النجاح جعلت امرأة تقوم بتخريب أدائها وتدمير عملها.

إن النجاح يعني دائماً تحد جديد، ومسؤوليات جديدة. وقد يعني تغييراً تاماً في أسلوب حياتك. إذ إنه قد يعني ترقية مرموقة في العمل، أو اختيار مهنة جديدة، أو الانتقال إلى مدينة جديدة، أو التخلي عن صحبة شخصية مهمة، علاوة على أن النجاح سوف ينتج عنه بالتأكيد تغير في تقديرك لذاتك.

جميع هذه التغيرات تدعو إلى القلق والاضطراب. حيث إنك تكون قد أنشأت توازناً معيناً في حياتك. والآن اختل هذا التوازن. وهذا حري بأن يخلق توتراً ملحوظاً لديك. لذا يتعين عليك أن تكون حذراً، نظراً لأن الإغراء بالعودة إلى توازنك القديم سوف يكون قوياً ـ وهذا يتطلب منك أن تجد طريقة لتخريب نجاحك والقضاء عليه ـ أي للتراجع إلى الطريقة المألوفة في النظر إلى نفسك والعالم من حولك. وقد تقول محدثاً نفسك «كان ذلك رمية حظ جاءت صدفة، إذ إنني لست في الواقع جيداً إلى تلك الدرجة». وقد تقرر أن تنام أكثر من اللازم في ليلة

الامتحان التالي، أو قد لا تحضر الامتحان أو لا تستعد له إلاّ قبل موعد أدائه بساعات.

ما الذي تستطيع فعله إزاء هذا الوضع؟

أولاً وقبل كل شيء، سوف يساعدك تنبهك لهذه الاحتمالات في تجنبها. راقب نفسك. هل بإمكانك تحديد طريقة تؤدي إلى تخريب نجاحك وضياعه؟ هل تجد نفسك تقول «حسناً، والآن بعد أن أثبتّ أنني أستطيع النجاح، فلا حاجة بي إلى اتباع هذا البرنامج بعد الآن».

كافىء نفسك لاكتشافها أفعالاً تؤدي إلى التخريب ـ الذاتي. وبدلاً من أن تقول لنفسك «أنظر، إني أعلم أنني لا أستطيع المحافظة على هذا النجاح»، قل «لقد قبضت على نفسي متلبساً بعملية تخريب ـ ذاتي متعمدة». وإذا فشلت في مرة تالية، لا تلم نفسك أو تعاقبها، بل قل «سوف أستدرك الأمر قبل أن أقضي على نجاحي بنفسي».

أما الجزء الهام الآخر من هذه الرسالة الموجهة إلى ذاتك فسوف يكون «ينبغي أن أتذكر أن لا أحد يتصف بالكمال. فأنا لم أقابل بعد إنساناً كاملاً. وعندما أحاول أن أعكس عاداتي التي نميتها خلال حياتي، فسوف لن أفعل ذلك بين ليلة وضحاها. كما أنني محتم عليّ كإنسان ارتكاب الأخطاء. غير أنني إن حاولت باستمرار وثابرت فسوف أنشىء نمطاً من النجاح خاصاً بي».

٨ ـ ٢ ـ ١ مواجهة المرأة للنجاح

إن كنت امرأة تواجه النجاح في الامتحانات للمرة الأولى، فقد تشعرين برعب شديد. هل لأن هذا يعني أنك سوف تتخلين عن أحلامك بالمنزل والأطفال والزوج؟ وهل لأن الرجال سوف يخشونك أو يخافون منك؟ أم هل لأنهم ربما سوف ينعتونك بالاسترجال؟

في الواقع، سوف يفعل بعض الرجال ذلك ـ خاصة أولئك الذين يشعرون بعدم الأمان، ويحسون بالنقص، ويلجأون إلى الاحتماء بالقوالب الجنسية القديمة. غير أن الحقيقة الأخرى هي أن الرجل الناجح بحق، والرجل الذي يثق في نفسه حقاً سوف ينجذب إليك، بل وسوف يسعده أن يكون قريباً من امرأة ناجحة، وواثقة من نفسها.

ربما تعتريك مخاوف من أنك إذا أعلنت ذكاءك بشكل صريح تام، وسلكت سلوكاً سليماً يتسم بالعزم والاقتدار فقد تفقدين أنوثتك وتتشبهين بالرجال. غير أن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. فأنتِ عندما تكونين مسؤولة، وجادة، ومقتدرة تكونين كغيرك من سلالة البشر، حيث إن هذه الخصال ليست حكراً على جنس الرجال، كما أن المرأة الذكية، والحازمة، والمقتدرة هي امرأة جميلة حقاً، وتتمتع بأجمل معاني الأنوثة الحقة. إذ إنها تتحمل مسؤولية نفسها، وتتحمل بذلك المسؤوليات الكبيرة إزاء الغير وخاصة من المحيطين بها. هناك روايات كثيرة ناجحة مليئة بهذا المغزى وهذه المعاني.

كوني على سجيتك، وضاعفي من إبراز قدراتك الكامنة إلى أقصى حد ممكن وبأقصى سرعة تستطيعينها. وابدأي بذلك منذ هذه اللحظة.

٨ ـ ٣ تنمية الثقة بالنفس

أنت تعرف الآن أن الثقة الحقيقية بالنفس مبنية في الواقع على فكرتك عن نفسك، وليس على مستوى قدراتك أو مدى إنجازاتك الملموسة. فأنت تقوم بعدد كبير من الخيارات في كل يوم من أيام حياتك. وكل خيار إما أن يزيد أو يقلل من إحساسك بالثقة في النفس. وعندما تتعهد أمام نفسك بإنجاز بعض الأمور، ابذل جهدك للوفاء بتلك التعهدات. إذ إنه من المهم جداً أن تحتفظ بالمصداقية أمام نفسك.

احرص في كل مرة تنجح في الوفاء بعهد قطعته على نفسك، على أن تكافىء نفسك وتمتدحها. أما عندما لا تتمكن من الوفاء بعهد ما، فانسه وذكّر نفسك أنك سوف تعوّض ذلك في فرصة أخرى تحصل عليها فيما بعد، حيث ربما تكون في وضع أفضل.

حاول ألاّ ترسم أهدافاً غير واقعية أو صعبة المنال. حيث إن إحدى سبل فشل كثير من الناس قولهم لأنفسهم، «حسناً، سوف أقلع عن التدخين، وأعمل تدليكاً مرة في الأسبوع، وأشتغل ساعة في اليوم، وأنظف المنزل كل صباح، وأتصل بوالدتي ثلاث مرات في الأسبوع، و...» وعندما يتأكد هؤلاء أن خطة كهذه مستحيلة فإنهم يهجرونها، ويعودون إلى التمسك بخصالهم السلبية المعهودة. ولذا،

كن معقولاً ومنطقياً. لا تطلب من نفسك المستحيل. أعط نفسك وقتاً، وتقبل ارتكابك لبضعة أخطاء على الطريق. فأنت تحاول أن تغير العادات التي جمعتها طوال فترة حياتك. وهذا ليس بالأمر السهل.

إذا تباينت توقعاتك كثيراً مع أدائك، تعين عليك أن تغير إما التوقعات أو الأداء. إذ إن التوقعات قد تكون فرضت عليك من قبل شخص آخر، وقد تكون متناقضة أو مستحيلة التحقيق أو تتنافى بكل بساطة مع مقومات شخصيتك. حدد ماذا تتوقع من نفسك، وقرر فيما إذا كان الأمر يحتاج إلى مراجعة وإعادة نظر.

اضبط خياراتك، وقرر فيما إذا كنت سوف تتقيد بقيمك أم ستعمل بعكسها. وعندما تحقق الانسجام بين التوقعات والأداء بعد تعديل التوقعات أو الأداء أو كليهما، فإنك سوف تتمتع بإحساس حقيقي بالثقة في النفس.

٨ ـ ٤ الانتقال إلى هوية جديدة: الثقة بالنفس أثناء الامتحانات

أشرنا من قبل إلى أن إجراء الامتحان بنجاح وبثقة في النفس يؤدي بالضرورة إلى تغير أساسي في إحساسك بهويتك الشخصية. وهذا سوف يبدو في أول الأمر شيئاً غريباً ومزعجاً. إلاّ أنك بحاجة إلى أن تذكّر نفسك أنه سوف يأتي وقت يصبح فيه إجراء الامتحان لديك أمراً سهلاً وروتينياً. وسوف تشعر بالارتياح مع هذه الهوية الجديدة الواثقة من نفسها قدر شعورك بعدم الارتياح مع ذاتك القديمة، القلقة التي اعتادت الفشل وتكيفت معه.

عندما يحدث هذا التحول في حياتك، سوف يكون من الضروري على الأرجح أن تقوم بشيء من إعادة البناء المعرفي لديك، وسوف تنزع إلى القول، «ذلك ليس أنا. فأنا من أنا، وهو لا يشبهني». حيث إن الإنسان في الحقيقة يتميز عادة بدرجة غير محدودة من المرونة. فلا تحبس نفسك ضمن إحساسك القديم بهويتك الشخصية. إذ إن ذلك سوف يحول دون إظهارك لأفضل ما عندك.

وبدلاً من أن تخاطب نفسك بالقول، «أنا امرؤ أسمح لقلق الامتحان أن يشل حركتي»، أو «إني امرؤ يرسب ويفشل بسبب الخوف أو الغباء»، مارس هويتك الجديدة بقولك لنفسك، وربما بصوت مرتفع، «أنا الآن امرؤ يحس بالخوف، غير أنه لا يسمح له بأن يشل حركته. كما أنني امرؤ يؤدي الآن امتحاناته بهدوء وعقلانية، على أفضل صورة يستطيعها، وهذا كل ما أطلبه من نفسي».

هذا، وسوف تبدأ بالتعرف على ذاتك الواثقة من نفسها كلما أقبلت على امتحان وأنت تشعر بهذه الثقة، وتتقبل ذاتك كما هي، وكما أصبحتْ بعد التغيير. كما أنك سوف تترك وراءك كل امتحان وأنت تشعر بالرضا ـ الذاتي، وتعلم أنك أديته على أفضل وجه تستطيعه. ولسوف تتعلم أيضاً ألاّ تأخذ أي امتحان بجدية زائدة عن اللزوم.

٨ ـ ٥ ضاعف قدراتك العقلية الكامنة إلى أقصى حد

يقدّر العلماء أن معظمنا يستخدم ١٠٪ فقط من قدراته العقلية. والآن بعد أن أصبحت قادراً على التحكم بقلق الامتحان لديك والسيطرة عليه، بحيث لا يعطل تفكيرك أو يشل قدرتك على العمل، فقد تكون متلهفاً للتعرف على كيفية الإفادة من بعض تلك التسعين بالمئة الأخرى.

يعتبر الذكاء إلى حد ما صفة موروثة. إذ إن كل فرد منا وُلد ومعه مجموعة معينة من الجينات، وهناك احتمال كبير بأن يكون مستوى ذكائك مماثل لمستوى ذكاء والديك. ومع ذلك، فالخبرة تلعب دوراً أساسياً كذلك في تنمية الذكاء.

تشير الأدلة إلى أن عدم حمل الطفل وملاطفته يؤدي إلى تأخر نموه العقلي. كما أن تنبيه الخبرات المبكرة سوف يعزز أو يعجل في النمو العقلي للطفل. فأنت الآن من أنت: فرد بالغ له إمكانات معينة، وخبرات محددة. ولكن، كيف تستطيع مضاعفة قدراتك العقلية الكامنة إلى أقصى حد ممكن؟

هناك قبل كل شيء أدلة توحي بأنه كلما استخدمت عقلك أكثر، كلما نما في الواقع من حيث الحجم أكثر. فلدى الفأر المدرب بدرجة عالية دماغ أكبر كثيراً من الفأر غير المدرب. ولذا يتعين عليك أن تمرن عقلك كما تمرن أي جزء آخر من أجزاء جسمك. اختر التحديات التي تستهويك، ولا تعتبرها من الأمور المفروضة عليك. اختر فقط أشياء تستمتع بعملها، وتجعلك تفكر، وتركز، وتحل المعضلات. حيث إنك سوف تثير بذلك عقلك وتنبهه لكي يعمل. فقد تقوم بحل كلمات متقاطعة، أو تلعب الشطرنج أو البريدج، أو تقوم بمعالجة لعبة معقدة للبحث مثلاً عن كنز. بل إن أية مهمة تتطلب التفكير تكون مناسبة لتحقيق هذا الغرض. وكل ما عليك هو أن تجعل اللعبة أمراً ساراً، تستمتع به، وتتعلم من خلاله كيف تقهر التحديات بينما أنت تنبه عقلك وتحفزه للعمل.

أما إذا وجدت أنك تقاوم الاستمرار في ممارسة هذه الألعاب، فتوقف وحلل الأمر بحثاً عن الأسباب. هل هذه المقاومة ناتجة من مجرد الكسل؟ أم نتيجة خوف قديم من الفشل، أو من النجاح؟ أم أنه الجانب السلبي من شخصيتك يعود فجأة ليبرز منْ جديد؟! «لا أرغب في محاولة حل هذه المسألة لأنني قد أفشل فيها». «إنني غبي، ولست من ذلك النوع من الناس الذين يمكنهم أن يتعلموا لعب الشطرنج». «إذا توصلت إلى حل هذه الأحجية فقد تعتقد مريم أنني ذكي جداً بحيث لا أصلح لها». «أنا أخسر دائماً في ألعاب كهذه».

إستكشف فيما إذا كنت تعطل قدراتك الذاتية بمعوقات مصطنعة أو غير حقيقية. فالماضي له بالتأكيد أثره، لكن الحاضر هو المهم. وعلى حد تعبير المؤلف بابا رام داس ـ Baba Ram Dass، كن حاضراً في اللحظة التي تحياها. عش حياتك في هذه اللحظة، واستغلها إلى أقصى حد ممكن. فقد تكون هي كل ما لديك. ثم لا تضيّع تلك اللحظة في التفكير بالماضي.

وبصرف النظر عما يكون قد حدث لك من قبل، فإن لديك ـ كما تعتقد ـ حدس كافٍ ودافعية ذاتية لقراءة هذا الكتاب حتى هذه النقطة. فإذا كنت قد فعلت ذلك، فلن يحول سبب دون فوزك بالنجاح. وإنّا لا ندعي أنك سوف تحقق النجاح الفوري السريع، غير أنك إن بدأت منذ هذه اللحظة في محاولة تحسين درجاتك فسوف تشعر بالرضا عن نفسك. وسوف ينمو ذلك الشعور بمتوالية هندسية ويتسع كلما شرعت حقاً بمضاعفة الجانب الإيجابي لكل لحظة من لحظات حياتك. كما وسوف تأخذ في القول «إنّي لا أعلم أنني أحاول ذلك». أو قد تقول «إني أتحسن باستمرار لمجرد أنني أحاول ذلك». أو «ها هي الأشياء التي كانت تزعجني تتساقط من حولي، غير أني أحس بالرضا عن نفسي وعن عملي ومسلكي».

عندما قررت لِيلي أن تعود إلى الكلية بعد أن تفرغت زهاء ١٥ سنة لتنشئة أطفالها، كانت تشك في قدراتها الذاتية. حيث إنها كانت تردد باستمرار «ليس هناك من سبيل للحصول على بكالوريوس الخدمة الاجتماعية إن كان لابد من اجتياز امتحان الإحصاء». ذلك أنه سبق لها أن رسبت في امتحان الاحصاء قبل تركها للكلية مباشرة، عندما تزوجت وهي مازالت في سنتها الدراسية الثانية بالكلية. كانت ليلي كلما تذكرت القلق الذي اعتراها قبل ذلك الامتحان، والتعاسة التي عانتها

عقب رسوبها فيه، تعود فتلغي خططها بشأن العودة إلى مقاعد الدراسة ثانية. غير أن الأقارب، والأصدقاء، ورجل الدين، والكتب الكثيرة التي قرأتها، كل ذلك أقنعها بالشروع في تغيير فكرتها عن نفسها، وعن الكلية وامتحان الإحصاء. وفي نهاية الأمر تسجلت في مادة الإحصاء وهي تقول لنفسها «سوف أفعل أفضل ما يمكنني فعله».

واليوم تقول بعد أن أصبحت على وشك التخرج، «عندما عدت إلى الدراسة كان امتحان الإحصاء الذي رسبت فيه لا يغيب عن ذاكرتي أبداً. وكنت أرتعب كلما سمعت كلمة امتحان. كما كنت أقضي الليل الطويل مسهدة، أفكر قلقة بالامتحان الذي سوف أؤديه في اليوم التالي. ثم أدركت في النهاية أن كل ما أستطيع عمله هو أن أبذل قصارى جهدي. بتلك الطريقة عالجت موضوع الإحصاء في ذلك الصيف. وقد دُهشت عندما اجتزت ذلك الامتحان وحصلت على تقدير C. ومنذ ذلك اليوم لم أعد أشعر بالقلق من الامتحانات، حيث إنّي أحاول أن أبذل جهدي، وفي ذلك الكفاية».

أما أنت فبدلاً من أن تقول «لن أجتاز ذلك الامتحان»، حان الوقت لكي تقول «لا أعرف حقاً كيف سأعمل في ذلك الامتحان، غير اني على يقين من أنني سأعطيه أفضل جهدي. إذ إنّي سأستعلم قدر استطاعتي عن نمط ذلك الامتحان، وأستعد له بشكل منظم، كما وسأتوجه لأدائه وأنا متفائل بالنجاح. فإذا عملت فيه جيداً كان به، وإذا لم أفعل فسوف أفكر فيما يمكنني عمله. أما الآن فما علي سوى الدراسة بأقصى جهدي».

إن مستوى أداء الكثيرين من الأذكياء اللامعين يتدنى عادة بسبب القيود التي يفرضونها على أنفسهم، والحاجة الدائمة إلى الانضباط. فالإبداع ينشأ عادة وينمو بعد التخلص من وهم الانضباط وإسار القيود والنظام. ولا شك في أن القلق قد قلص من إبداعك نظراً لأنه يكبت الرغبة في المخاطرة باكتشاف سبل جديدة في الحياة. غير أنك إن لم تجازف وتستكشف الجديد فكيف ستنمو إذن وتكبر؟ بل وكيف ستبدأ بالتعرف على حدود إمكاناتك وقدراتك؟

عندما تفوز، عبّر عن فرحتك بذلك الفوز وابتهج. وعندما تخسر، كن رحيماً بنفسك وخفف عنها. ثم بعد أن تشعر بالاطمئنان والارتياح، حلّل أخطاءك، وجد

سبلاً لتصحيحها في المرة القادمة. لقد خسر الملاكم ـ الأعظم ـ محمد علي في مباريات قليلة، غير أنه فاز في العديد من المرات، وهو راغب دوماً في أن يحاول مرة ثانية.

لا تكن قاسياً على نفسك، وتذكر أنه أمر طبيعي ومقبول أن يرتكب البشر أخطاءً، وأن يكرر المرء محاولته ثانية. والأكثر أهمية من ذلك قدرتك على صعود الحلبة وبذل جهدك مرة أخرى[*]. إذ إنك في كل مرة تحاول تزداد قوة.

والآن بعد أن جعلت من قلقك صديقاً لك وحليفاً، فلربما يعزز هذا الصديق الجديد ملكة الإبداع والابتكار لديك. يقول رولو ماي Rollo May، «إن كبح القلق يكبح الإبداع أيضاً، ويترك الشخصية مسلوبة القوة وفقيرة».

٨ ـ ٥ ـ ١ تكتيكات خاصة

إن أي شيء يشعرك بالارتياح يعزز قدرتك على التعلم. ونقصد بالطبع السبل الطبيعية للارتياح كتلك المشار إليها في الفصل الخامس. حاول أن تحيا حياتك بعيداً عن الكيماويات قدر الاستطاعة، واعتن بغذائك عناية خاصة. وستجد في ثبت المراجع بعضاً من الكتب المهمة حول هذا الموضوع.

إنك تستطيع أن ترسم حياتك بحيث تكون بعيدة عن الضغوط البيئية قدر المستطاع. ابتعد عن الناس الذين يسببون لك القلق ويدفعونك إلى اتخاذ المواقف السلبية. تعمد معاشرة الأخيار وصحبة أولئك الذين يحبونك ويرعونك.

تذكر الدور الأساسي الذي تلعبه التوقعات. فإذا كانت توقعات الآخرين تلعب حالياً دوراً سلبياً في مستوى أدائك أو في همتك ورغبتك في العمل والإنجاز، تعين عليك أن تتخلص من هذا العبء الثقيل. إذ إن أهم شخص في حياتك هو أنت، وأعظم مسؤولياتك تكون نحو نفسك. فماذا تريد أنت لنفسك؟ إن ما تتوقعه منها هو على الأرجح ما ستحققه بالضبط.

(*) هناك حكمة تعبر عن هذا المعنى أحسن تعبير حيث تنص على ما يلي: «لا تقل أبداً لا أستطيع، بل قل دائماً سوف أحاول». (المترجم)

٨ ـ ٥ ـ ٢ استخدام المدخل الصحيح

حاول قبل أن تقدم على إنجاز مهمة فكرية، أن تنخرط أولاً في بعض أنواع الأنشطة البدنية لكي تجعل ذهنك متيقظاً إلى أقصى حد. فالذين يتأملون يتعلمون التمهيد لتأملهم بنشاط بدني مكثف نظراً لأن ذلك ينشط الذهن وينبهه.

إنك تستطيع أن تقوي قدرتك العقلية، أي قدرتك على حل المشكلات، عن طريق ممارسة بعض التمرينات البدنية قبل الانخراط في أي نشاط عقلي.

٨ ـ ٥ ـ ٣ التعلم الأمثل

هذه طريقة تعجّل، كما سبق وذكرنا، في التعلم. وهي تمارَس حالياً في جميع أنحاء البلاد (الولايات المتحدة) على هيئة ورشة عمل تستغرق ثلاثة أيام، ويوجد وصف لها في كتاب «التعلم الخارق Superlearning» لشيلا أُستراندر Sheila Ostrander ولين شرويدر Lynn Schroeder. والتعلم الأمثل لا يهتم بأساليب الحفظ والصَّم، بل يؤكد على إيجاد الظروف البيئية التي تحرر العقل وتنبهه للعمل.

تنطوي طريقة التعلم الأمثل على تنبيه متزامن لنصفي الدماغ الأيسر والأيمن. وفي حين نجد أن الدماغ عضو بالغ التعقيد، فإنّا نعتقد بشكل عام أن النصف الأيسر مسؤول عن المهارات اللغوية، بينما يكون النصف الأيمن مسؤولاً عن إدراك الموسيقا وتذوقها.

قبل أن تجرب هذه الطريقة، هناك تدريب يتعين عليك إجراؤه، يعْرف باسم «الحبو المتصالب Cross- Crawling». وإنّا نعتقد أنه قد يساعد في توحيد عمل نصفي دماغك وتكاملهما. اركع على يديك وركبتيك وحاول الحبو، مستخدماً في البداية وفي الوقت نفسه ذراعك الأيسر وقدمك اليمنى، ثم ذراعك الأيمن وقدمك اليسرى، هذه طريقة خبب الخيل، فتأمل سرعة الحصان بهذه الطريقة.

إن الجانب الأيمن من دماغك يتحكم حركياً بالجانب الأيسر من جسمك، بينما يتحكم الجانب الأيسر من دماغك بالجانب الأيمن من جسمك. وإنّك تنشّط بالحبو المتصالب كلا نصفي الدماغ في وقت واحد.

جهِّز الآن المادة الجديدة التي تود أن تتعلمها. وتأكد أن لديك حجرة هادئة ومحببة للدراسة. استمع إلى شيء من الموسيقا الكلاسيكية، وأنت في حالة تامة

من الاسترخاء والتأمل. ويفضل هنا أن تدع أحداً يقرأ لك المادة بصوت مرتفع بينما تركز أنت ذهنك على سماع الموسيقا. فإذا تعذر هذا، قم أنت نفسك بقراءة المادة.

لقد شاعت ادعاءات لا تصدق حول هذه الطريقة. فبارزكوف Barzakov يدعي أنك تستطيع بهذه الطريقة الانتهاء من دراسة سنتين جامعيتين في فترة شهرين أو ثلاثة، وأن ورشته وحدها كفيلة بأن تزيد قدرتك على الفهم، والاستيعاب، والاحتفاظ بالمعلومات خمسة أضعاف قدرتك العادية. إن هذه الطريقة جديدة بحيث لا تتوافر لدينا بحوث تثبت صحتها. جربها إن شئت واحكم فيما إذا كانت مفيدة بالنسبة إليك.

٨ ـ ٦ تقدم. . . وابلغ المعالي

لقد زودناك في هذا الكتاب بالكثير من الأدوات. وقد تشعر بشيء من الارتباك، أو ربما يبدو الأمر برمته مشروعاً مستحيلاً، غير ممكن التحقيق.

كم ستختار من هذه المادة لتطبيقه والإفادة منه أمر متروك لك كلياً. خذ ما يمكنك استخدامه واترك الباقي.

وعندما يقترب موعد امتحانك القادم، فسوف يعاودك على الأرجح شيء من القلق الذي ألفته فيما مضى. لكنك تعرف هذه المرة، على أية حال، أن هذا القلق لن يشل حركتك أو يجمد تفكيرك. رحب بصديق قديم تعرفه، وتستطيع أن تتعامل معه بسهولة ويسر. والآن، تنفس، وتشبث بالأرض. ارفع رأسك عالياً، وامضِ إلى قاعة الامتحان مفعماً بالثقة في النفس، وانجح.

***

ثبت المراجع

1. Allan, H.C., Jr College Credit by Examination: A Systematic Guide to CLEP. Chicago, Ill.: Henry Regnery Company, 1974.

2. Allen, G.J. «The effectiveness of study counseling and desensitization in alleviating test anxiety in college students». Journal of Abnormal Psychology, 1971, 77: 282 - 289.

3. Angelou, M.IKnow Why the Caged Bird Sings. New York: Random House, 1959.

4. Aponte, J.F. «Croup systematic desensitization: A test of the counterconditioning hypothesis with cognitive and emotional modes of test anxiety». Doctoral dissertation, University of Kentucky. Ahn Arbor, Michigan, 1971.

5. Auel, J. Clan of the Cave Bear. New York: Crown Publishers, 1980.

6. Bardwick, J.M. The Psychology of Women: A Study of Bio - cultural Conflicts. New York: Harper & Row, 1971.

7. Beck, A.T. «The role of fantasies in psychotherapy and psychopathology. Journal of Nervous and Mental Disorders, 1970, 150:3 - 17.

8. Branden, N. The Disowned Self. Los Angeles: Nash Publishing, 1971.

9. -----. The Psychology of Self - Esteem. Los Angeles: Nash Publishing, 1969.

10. Calef, R.A.B. «The role of hierarchy, relaxation and focusing variables in the modification of test anxiety». Doctoral dissertation, Southern Illinois University. Ann Arbor, Michigan: University Microfilms, 1971, No. 71 - 9978.

11. Contemporary Books, Inc. Contemporary's PACE: Professional and Administrative Career Examination. Chicago, Illinois, 1981.

12. Contemporary Books, Inc. GED: How to Prepare for the High School Equivalency Examination. Chicago, Illinois, 1981.

13. Contemporary Books, Inc. Contemporary's Armed Forces Test Preparation. Chicago, Illinois, 1981.

14. Contemporary Books, Inc. Preparation for the PSAT/ NMSQT. Chicago, Illinois, 1981.

15. Contemporary Books, Inc. Preparation for the American college Testing Program. Chicago, Illinois, 1981.

16. Cooke, G. «Efficacy of two extinction procedures: An analogue study». Behavoir Research & Therapy, 1966, 4: 17 - 24.

17. -----. «Evaluation of the efficacy of the components of reciprocal inhibition psychotherapy». Journal of Abnormal Psychology, 1968, 73: 464 - 467.

18. Donner, M. How to Beat the SAT. New York: Workman Publishing, 1981.

19. Dowling, C. The Cinderella Complex. New York: Summit Books, 1981.

20. Ellis, A. and Harper, R. A New Guide to Rational Living. N. Hollywood Ca: Wilshire Books Co., 1961.

21. Falkins, C.H., Lawson, K.D., Opton, E.M., Jr., and Lazarus, R.s. «Desensitization and the experimental reduction of threat». Journal of Abnormal Psychology, 1968, 73: 100 - 113.

22. Freeling, N. and Shemberg, K. «The alleviation of test anxiety by systemaitc desensitization». Behavior Research & Therapy, 1970, 8: 293 - 301.

23. Gregory, R. Natural Diet for Folks Who Eat: Cooking with Mother Nature. New York: Harper & Row, 1971.

24. Gruber, E.C. CLEP: College Level Examination Program. Chicago, Illinois: Contemporary Books, Inc., 1980.

25. Harris, M. I'm OK - You're OK. New York: Avon, 1976.

26. Haskins, D.L. «Desensitization of test anxiety in junior high school students». Unpublished doctoral dissertation, Colorado State Universitiy, 1972.

27. Hoffman, Banish. The Tyranny of Testing. New York: Macmillan, 1964.

28. Horner, M. «Femininity and Successful Achievement: A Basic Inconsistency». In J.M Barwick, E. Douvan, M.S. Horner, and D. Gutman (eds.), Feminine Personality and Conflict. Belmont, 1970.

29. Hyman, J.R. «Systematic desensitization of mathematics anxiety in high school students: The role of mediating responses, imagery, emotionality and expectancy». Wayne State University. 1973.

30. James, M. and Jongeward, D. Born To Win. New York: A - W, 1971.

31. Johnson, S.M. and Sechrest, L. «Comparison of desensitization and Progressive relaxation in treating test anxiety». 1968

32. Kondas, L. «Reduction of examination anxiety and (stage fright) by group desensitization and relaxation». 1967

33. Leichtling, M.D. Study Guide for the Miller Analogies Test. Chicago, Illinois: Contemporary Books, Inc., 1981.

34. Martinson, T.H. Preparation for the Graduate Management Admission Test. Chicago, Illinois: Contemporary Books, Inc., 1981.

35. -----. Preparation for the Law School Admission Test. Chicago, Illinois: Contemporary Books, Inc., 1981.

36. Mason, J.D., and Seligman, M.E.P. Psychopathology: Experimental Models. San Francisco, Calif: W.H. Freeman & Co., 1977.

37. Mitchell, K.R., and Ingham, R.J. «The effects of general anxiety on group desensitization of test anxiety». 1970

38. Neuman, D.R. «Professional and sub - professional counselors using group desensitization and insight procedures to reduce examination anxiety». Doctoral dissertation, Michigan State University, 1968.

39. Ostrander, S., and Schroeder, L. Superlearning. New York: Dell, 1981.

40. Paul, G.L. & Shannon, D.T. «Treatment of anxiety through systematic desensitization in the therapy groups», 1966

41. Prochaska, J.O. «Symptom and dynamic cues in the implosive treatment of test anxiety», Wayne State University, 1971

42. Rand, A. Atlas Shrugged. New York: Random House, 1957.

43. Rosenthal, R., and Jocobson, L. Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectations and Pupil's Intelecual Development. New York: Holt, 1968.

44. Rotter, J.B., Chance, J.E., and Phares, E.J. (eds.). Applications of a

Social Learning Theory of Personality. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1972.

45. Sarason, S.B., Davidson, K.S., Lighthall, F.F, Waite, R.R., and Ruebush, B.K. Anxiety in Elementary Schoolchildren. New York: Wiley, 1960.

46. Satchidananda, Sri Swami. Integral Yoga Hatha. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1970.

47. -----. To Know Yourself: The Essential Teachings. Garden City, N.Y.: Anchor Books, 1978.

48. Solomon, R.L. and Wynne, L.C. «Traumatic avoidance Learning: Principals of anxiety conservation and partial irreversibility. «Psychological Review, 1954, 61: 353 - 385.

49. Steiner, C. Scripts People Live. New York: Bantam Books, 1975.

50. Strenio, A.J., Jr. The Testing Trap. New York: Rawson Wade, 1981.

51. Taylor, D.W. «Group systematic desensitization with test - anxious college students». Doctoral dissertation, North Texas University. Ann Arbor, Michigan: University Microfilms, 1971, No. 71 - 571.

52. Thakkur, C.G, Yoga: Harmony of Body, Mind and Soul. Bombay, India: Ancient Wisdom Publications, 1977.

53. Wolpe, J. Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1958.

54. Yesudian, S. Self - Reliance Through Yoga. London: Mandala Books, 1979.

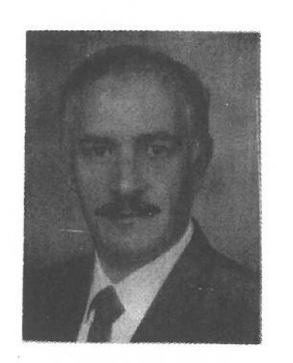
نبذة عن مؤلفتي الكتاب والمترجم

بيت جين إروين (Bette Jane Erwin): حاصلة على شهادة الدكتوراة، وهي طبيبة نفسية ممارسة، متخصصة في علم التكيف وإبراز المفهوم الذاتي للشخصية. من ضمن المترددين على عيادتها بعض أولئك الذين يعانون من قلق الامتحان. تلقت علومها في جامعة وين الحكومية، وجامعة أوكلاند، وجامعة ميتشيغان. تدرّس حالياً في مركز الدراسات الإنسانية (معهد ميريل بالمر سابقاً) في ديترويت، حيث تقدم لطلاب الدراسات العليا مقرراً حول الاختبارات النفسية. نشرت الدكتورة إروين مقالات في عدد من مجلات علم النفس بما في ذلك مجلة الأكاديمية الأميركية للعلاج النفسي - Voices. كان موضوع رسالتها لنيل الدكتوراه حول انفصام الشخصية، وقد حظي باهتمام عالمي.

إلزا تيريزا دنويدي(Elza Teresa Dinwiddie): **تحمل شهادة الماجستير في** التربية، وهي كاتبة، ومحررة، وباحثة، ومدرّسة ومحاضرة. عملت في مستهل حياتها لمدة تسع سنوات مساعدة مدير لتطوير برنامج تعليم الكبار في جامعة وين الحكومية، حيث كانت تقوم بتقدير درجات الامتحانات. ثم عملت مديرة تحرير لكتب المقررات الجامعية، وتقوم حالياً بالتدريس وإلقاء المحاضرات حول تحرير المجلات والكتابة في ورش العمل والمؤتمرات، وحول إدارة الأعمال الشخصية للكتاب والممثلين. وهي عضو في هيئة المساعدين في كلية روشيل الجديدة.

إياد أحمد إسماعيل ملحم: (بكالوريوس علوم وماجستير آداب من الجامعة الأميركية في بيروت): عمل طوال ٢٧ سنة في سلك التدريس وموجهاً فنياً للعلوم في وزارة التربية بدولة الكويت، ويعمل حالياً مسؤولاً لوحدة الدراسات والتوثيق في المديرية العامة للتربية والتعليم بجمعية المقاصد الخيرية الإسلامية في بيروت. شارك في تأليف وترجمة العديد من المقالات والكتب العلمية والتربوية وسواها.

من الأعمال المنشورة للمترجم

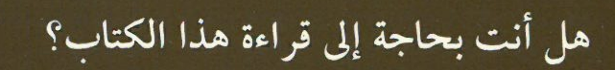


المشاركة في تأليف الكتب التالية:

* الحياة المدرسية والعلاقة بين البيت والمدرسة (١٩٨٥) - جامعة الكويت.
* التوجيه الفني في أصول التربية والتدريس (١٩٨٦) - مكتبة لبنان.
* تقنيات إنتاج المواد السمعية البصرية واستخدامها (١٩٩٠) - جامعة الكويت، وطبعة ثانية (١٩٩٢) - دار الفكر المعاصر.
* الأساليب الفنية في تقنيات إنتاج الرسوم التعليمية (١٩٩٠) - جامعة الكويت، وطبعة ثانية (١٩٩٢) - دار الفكر المعاصر.

ترجمة أو المشاركة في ترجمة الكتب التالية:

* مراكز مصادر التعلم (١٩٨٢) - مكتبة الفلاح (الكويت).
* كيف تواجه الطلبة في فصولهم وكيف تصوغ أهدافاً سلوكية (١٩٨٣) - دار القلم (الكويت).
* تعليم العلوم بالاستكشاف (١٩٨٤) - ذات السلاسل (الكويت).
* التقنيات التربوية (١٩٨٥) - مكتبة الفلاح (الكويت).
* تعليم التفكير (١٩٨٩) - مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
* صنّاع الحضارة - أعلام القرن العشرين (١٩٩٣) - دار الحسام (بيروت).
* غرائب التّاريخ (١٩٩٣) - دار الحسام (بيروت).
* أشهر الجرائم (١٩٩٣) - دار الحسام (بيروت).
* صراعات القرن العشرين (١٩٩٤) - دار الحسام (بيروت).



ضع علامة √ أو × أمام كل عبارة في ما يلي :

١ ـ يحول القلق دائماً دون الأداء الجيِّد في الامتحانات .

٢ ـ الشخص الموهوب، المستعد تماماً للامتحان لا يفشل في أيّ امتحان بسبب ضعف مهاراته في أداء الامتحانات .

٣ ـ نحن نواجه عدداً قليلاً من الامتحانات المهمّة في حياتنا .

٤ ـ حشو الذهن بالمعلومات لا يفيد، ويؤدي دائماً إلى درجات متدنية في الامتحانات .

٥ ـ القلق حول الامتحان القادم هو كل ما يشغل تفكيرك .

إذا وضعت علامة ✓ أمام أيّ من العبارات السابقة فأنت بحاجة إلى قراءة هذا الكتاب الذي يركز بشكل خاص ولأول مرة على قلق الامتحان، ومهارات أداء الامتحانات لكي يساعدك في :

- الإعداد للامتحان من غير إسراف في بذل الجهد .
- التوافق والتكيف مع جو الامتحان .
- التغلب على صروف الرهاب (الهلع المرضي) المرتبطة بالامتحانات، كخشية النجاح، مثلاً .
- بناء وتعزيز الثقة بالنفس .
- مواجهة آفة النسيان التام للمعلومات .
- الإفادة من قلق الامتحان .
- معالجة الدرجات والنتائج المخيبة للآمال .
- اكتساب الخبرة والدراية بشؤون الامتحانات .

دار الحسام
للطباعة والنشر والتوزيع
أول اوتوستراد سليم سلام (زقاق البلاط) ـ بناية السراي
ص.ب ١٤/٥٣٩٢
فاكس رقم ٠٠١٢١٢٤ ٤٤٨٠٥٦
بيروت ـ لبنان